

12 WOCHEN
PROGRAMM

GESUND ABNEHMEN

DEFINED-BODY

WRITTEN BY ANKUR OBEROI



HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Bevor Sie mit einem Trainings- oder Ernährungsprogramm beginnen, ist es wichtig, dass Sie Ihren Arzt konsultieren.

Die vom Personal Trainer bereitgestellten Informationen dienen ausschließlich Bildungszwecken und sind kein Ersatz für professionelle medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung.

Der Personal Trainer ist kein lizenziierter Gesundheitsdienstleister und nicht befugt, medizinische Erkrankungen zu diagnostizieren oder zu behandeln. Der Kunde übernimmt die volle Verantwortung für alle bekannten oder unbekannten Risiken, Verletzungen oder Schäden, die durch die Teilnahme am Trainings- oder Ernährungsprogramm entstehen können.

Der Kunde erkennt an, dass Trainings- und Ernährungsprogramme ein Verletzungsrisiko bergen, einschließlich, aber nicht beschränkt auf Herzinfarkte, Muskelzerrungen, Verstauchungen, Knochenbrüche und andere Verletzungen. Der Kunde übernimmt alle mit der Teilnahme am Bewegungs- und Ernährungsprogramm verbundenen Risiken.

Der Personal Trainer haftet nicht für Verluste, Verletzungen oder Schäden, die dem Kunden während der Teilnahme am Trainings- oder Ernährungsprogramm entstehen. Der Kunde erkennt an, dass ihm empfohlen wurde, vor Beginn eines Trainings- oder Ernährungsprogramms ärztlichen Rat einzuholen und den Personal Trainer über alle Änderungen seines Gesundheitszustands zu informieren.

Durch die Teilnahme am Trainings- und Ernährungsprogramm bestätigt der Kunde, dass er die Bedingungen dieses Haftungsausschlusses gelesen und verstanden hat und ihnen zustimmt.

INHALT

Willkommen	1
Der komplette Überblick	2
Energiebilanz und Fettabbau	4
Berechnen Sie Ihren Kalorienbedarf	5
Erhalten Sie den Überblick über Ihre Makronährstoffe	9
Lebensmittelauswahl für jedes Makro	10
Entwerfen Sie Ihren eigenen Speiseplan	11
Häufigkeit der Mahlzeiten	12
Frühstücksrezepte	16
Rezepte für Mittag- und Abendessen	20
Snack-Ideen	25
Worauf wir uns konzentrieren werden	26
Aufwärmen und Dehnen	27
Wöchentliche Trainingsaufteilung	28
Phase: 1 Trainingseinheiten	37
Phase: 2 Trainingseinheiten	46
Phase: 3 Trainingseinheiten	55
Empfohlene Ergänzungen	56
Schlaf und Erholung	57
Danke	

WILLKOMMEN

Willkommen beim 12 Wochen Shred: Die komplette Anleitung!

Dieses Programm soll Ihnen dabei helfen, Ihre Fitnessziele zu erreichen und Ihren Körper in 12 Wochen zu verändern. Mit einer Kombination aus Krafttraining und Ernährungsberatung wird Ihnen dieses Programm garantiert herausfordern und an Ihre Grenzen bringen.

Egal, ob Sie Anfänger oder erfahrener Fitnessbegeisterter sind, das 12-wöchige Shred-Programm ist auf Ihren individuellen Bedürfnissen zugeschnitten und hilft Ihnen, Ihr volles Potenzial auszuschöpfen.

Machen Sie sich also bereit zu schwitzen, hart zu arbeiten und Ergebnisse zu sehen!



ANKUR OBEROI

Mein Name ist Ankur Oberoi, ich bin zertifizierte Personal Trainerin und Ernährungsspezialistin mit langjähriger Erfahrung in der Fitnessbranche.

Ankur Oberoi

DIE KOMPLETTE ÜBERSICHT

Werfen wir einen genaueren Blick darauf, was „Fett“ eigentlich ist, wofür es verwendet wird und wie man es letztendlich loswird.

Fett spielt im Körper viele wichtige Rollen, darunter die Energiespeicherung, die Regulierung des Blutzuckerspiegels und der Hormonhaushalts, die Speicherung bestimmter Vitamine und die Funktion des Immunsystems. Aber was bedeutet das überhaupt? Nun ja, es bedeutet, dass unser Körper optimal funktionieren kann, wenn wir etwas Fett darauf haben.

Obwohl es wichtig ist, etwas Fett zu haben, kann es leider auch zu viel Fett geben, was gesundheitsschädlich sein kann. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, um festzustellen, ob bei Ihnen das Risiko von Gesundheitsproblemen besteht, die mit Übergewicht oder Fettleibigkeit zusammenhängen, z. B. Umfangsmessungen, Hautmessschiebertests oder Körperscans.

Im Internet finden Sie ein Körperfett-Perzentil Diagramm, das die Position und Kategorie Ihres Körpers anhand einiger Variablen wie Körpertyp, Vererbung, Alter, Aktivität und Geschlecht anzeigt.

In diesem Programm lernen Sie, wie Sie effektiver und nicht härter arbeiten können, um das ganze Jahr über in Form zu bleiben.

LASS UNS MIT DEINER

TRANSFORMATION

BEGINNEN





ERNÄHRUNG

Essen ist mehr als nur das, was wir in den

was er tun oder nicht tun soll.

Wenn es um den Fettabbau geht, spielt die Ernährung eine entscheidende Rolle beim Erreichen deiner Ziele. Der Schlüssel zum erfolgreichen Fettabbau liegt in der Schaffung eines Kaloriendefizits, was bedeutet, dass Sie weniger Kalorien zu sich nehmen, als Ihr Körper täglich verbrennt. Es ist jedoch wichtig, auf eine ausgewogene und nährstoffreiche Ernährung zu achten, um sicherzustellen, dass dein Körper die notwendigen Nährstoffe erhält, um richtig zu funktionieren.

Um den Fettabbau zu unterstützen, wird eine proteinreiche Ernährung empfohlen, da Protein das Sättigungsgefühl aufrechterhält und dabei helfen kann, Muskelmasse zu erhalten und gleichzeitig Fett zu verlieren.

Die Planung deiner Mahlzeiten und die Verfolgung deiner Nahrungsaufnahme können hilfreiche Hilfsmittel sein, um sicherzustellen, dass du ein Kaloriendefizit einhältst und dich ausgewogen ernährst. Darüber hinaus sind viel Wasser trinken, aktiv bleiben und ausreichend Schlaf wichtige Faktoren zur Unterstützung des Fettabbaus.

Wir werden auf den nächsten Seiten näher darauf eingehen, aber das Wichtigste ist, sich daran zu erinnern, dass nachhaltiger Fettabbau ein schrittweiser Prozess ist und mit einer langfristigen Denkweise angegangen werden sollte. Modediäten und extreme Einschränkungen sind weder nachhaltig noch gesund und können auf lange Sicht oft zu einer Gewichtszunahme führen. Eine ausgewogene, nährstoffreiche Ernährung und ein konsequentes Trainingsprogramm sind der Schlüssel zum Erreichen und Aufrechterhalten eines gesunden Fettabbaus.

Energiebilanz und Fettabbau

Der wichtigste Aspekt des Fettabbaus ist der Aufbau eines Kaloriendefizits. Ohne ein Kaloriendefizit kann der Körper kein Fett verlieren. Leider ist sich ein erheblicher Prozentsatz der Menschen dieser Tatsache nicht bewusst und glaubt, dass der Verzehr „gesunder“ Lebensmittel zur Gewichtsreduktion ausreicht.

Es ist wichtig zu beachten, dass eine Ernährung mit vielen nährstoffreichen Lebensmitteln empfohlen wird, aber keine Garantie für eine Gewichtsabnahme ist. Alle Lebensmittel enthalten Kalorien, die die Energiequelle unseres Körpers darstellen. Ähnlich wie Kraftstoff ein Auto antreibt, liefert die Nahrung Energie für die Fortbewegung unseres Körpers.

Um Körperfett zu verlieren, müssen wir mehr Kalorien verbrennen, als wir verbrauchen, was zu einer negativen Energiebilanz oder einem Kaloriendefizit führt. Dies führt dazu, dass

gespeicherte Energie (Körperfett) als Brennstoff genutzt werden muss. Die Bedeutung anderer Faktoren im Zusammenhang mit dem Fettabbau hängt von der Grundlage der Pyramide ab, nämlich einem Kaloriendefizit. Nahrungsergänzungsmittel haben beispielsweise die

geringste Bedeutung, während ein Kaloriendefizit der

kritischste Aspekt ist.



Zusammenfassend lässt sich sagen, dass ein Kaloriendefizit notwendig ist, um Körperfett zu verlieren.

Berechne deinen Kalorienbedarf

Wir alle benötigen unterschiedliche Mengen an Nahrung (Energie), um Fett zu verlieren, Muskeln aufzubauen oder unser Gewicht zu halten. Im Folgenden ermitteln wir genau, wie viel du benötigst.

GEWICHT HALTEN



Um dein Gewicht zu halten, musst du deine ERHALTUNGS Kalorienmenge zu dir nehmen, bei deiner Kalorienaufnahme die deinem Kalorienverbrauch entspricht.

KÖRPERFETT VERLEIREN



Um Körperfett zu verlieren, musst du weniger Kalorien zu dir nehmen, als du am Tag verbrennst. Dies führt zu einer negativen Energiebilanz und führt zu einem Defizit.

MUSKELAUFBAU



Um Muskeln aufzubauen oder an Gewicht zuzunehmen, müsst du mehr Kalorien zu dir nehmen, als du am Tag verbrennst, was zu einer positiven Energiebilanz führt und zu einem Überschuss führt.

SCHRITT 1: FINDE DEINEN BMR (GRUNDUMSATZ)

Damit ist die Mindestmenge an Energie oder Kalorien gemeint, die der Körper benötigt, um im Ruhezustand richtig zu funktionieren. Mit anderen Worten handelt es sich um die Anzahl der Kalorien, die zur Aufrechterhaltung grundlegender Körperfunktionen wie Atmung, Kreislauf und Organfunktion benötigt werden. Der BMR macht etwa 60–70 % der Gesamtkalorien aus, die der Körper an einem Tag verbrennt, und variiert je nach Alter, Geschlecht, Körpergröße und Genetik. Eine gängige Methode zur Berechnung des BMR ist die Harris-Benedict-Formel:

$$(10 \times \text{KG}) + (6.25 \times \text{CM}) - (5 \times \text{AGE}) - 161 = \text{CALORIES}$$

Beispiel: Eine Frau, die 60 kg wiegt, 170 cm groß und 25 Jahre alt ist, hätte einen Grundumsatz von 1376 Kalorien.

SCHRITT 2: FINDE DEINEN TDEE (TOTAL DAILY ENERGY EXPENDITURE)

Dies bezieht sich auf die Gesamtzahl der Kalorien, die eine Person an einem Tag verbrennt, einschließlich der Kalorien, die bei täglichen Aktivitäten und körperlicher Betätigung verbrannt werden. TDEE berücksichtigt den Grundumsatz (BMR) einer Person sowie die durch körperliche Aktivität verbrannten Kalorien und den thermischen Effekt der Nahrung (die Energie, die zur Verdauung und Verarbeitung von Nahrungsmitteln erforderlich ist). Bedenke, dass es sich dabei um eine Schätzung handelt, die möglicherweise nicht für jeden völlig korrekt ist. Es ist wichtig, Ihr Gewicht zu überwachen und Ihre Kalorienzufuhr je nach Ihren Zielen und Fortschritten anzupassen. Hierzu gibt es verschiedene Rechner im Internet und apps an die man sich ganz grob richten kann.

1.2 Sitzend (wenig oder keine Bewegung)	1.35 Leicht Aktiv (1-3 Tage Training pro Woche)	1.55 In Maßen Aktiv (3-5 Tage Training pro Woche)	1.75 Sehr Aktiv (6-7 Tage Training pro Woche)	2 Äußerst Aktiv (7 Tage sehr hartes Training oder körperliche Arbeit)
---	---	---	---	---

$$\text{BMR} \times \text{AKTIVITÄTSLEVEL} = \text{CALORIES}$$

Beispiel: Eine Frau mit einem BMR von 1376 Kalorien und einem Aktivitätsniveau von 1,55 hätte einen TDEE von 2132 Kalorien.

SCHRITT 3: LEGE DEIN ZIEL FEST

Sobald du deinen TDEE berechnet hast, kannst du dein Kalorienziel festlegen, indem du 300–500 Kalorien von deinem TDEE abziehst. Dadurch entsteht ein Kaloriendefizit von 2100–7000 Kalorien pro Woche, was einem Verlust von 250-500 Gramm Fett pro Woche entspricht. Es ist wichtig zu beachten, dass du nicht mehr als max 0,5 bis 0,8 Kilogramm Fett pro Woche verlieren solltest, da dies unhaltbar und ungesund sein kann und du dadurch zu viel Muskelmasse verlieren würdest. Zusätzlich würde dein Hormonhaushalt aus der Balance geraten. Ein kurzeitigen aggressiven Defizit für z.B. ein Event ist ok aber nicht länger als 3 Wochen.

Beispiel: Eine Frau, die einen TDEE von 2132 Kalorien hat und 500 Gramm Fett pro Woche verlieren möchte, müsste ihre Kalorienzufuhr auf einen Ausgangspunkt von 1632 Kalorien festlegen.

Erhalte den Überblick über deine Makronährstoffe

Makronährstoffe, auch „Makros“ genannt, sind drei essentiellen Nährstoffe, die Energie liefern und in der menschlichen Ernährung in großen Mengen benötigt werden. Die drei Makronährstoffe sind:

Protein: Proteine sind für den Aufbau und die Reparatur von Gewebe im Körper, einschließlich Muskeln, Knochen und Haut, unerlässlich. Sie kommen in Lebensmitteln wie Fleisch, Geflügel, Fisch, Bohnen, Nüssen und Milchprodukten vor. Proteine liefern 4 Kalorien pro Gramm.

Die Menge an Protein, die eine Person benötigt, kann je nach Alter, Geschlecht, Gewicht, körperlicher Aktivität und anderen Faktoren variieren. Beispielsweise benötigen Sportler, Bodybuilder und Menschen, die abnehmen oder Muskeln aufbauen möchten, möglicherweise mehr Protein, um ihre Ziele zu erreichen. Die empfohlene Zufuhr sollte bei etwa 2–3 g pro Kilogramm Körpergewicht liegen.

Beispiel: Eine Frau, die 60 kg wiegt, regelmäßig trainiert und Fett abbauen möchte, sollte idealerweise täglich mind. 120 g Protein zu sich nehmen, was 480 Kalorien entspricht.

Fett: Fette sind auch eine Energiequelle für den Körper, aber sie sind auch für viele andere Funktionen wichtig, darunter die Hormonproduktion, die Isolierung von Organen und die Nährstoffaufnahme. Fette kommen in Lebensmitteln wie Ölen, Nüssen, Samen, Fisch, Butter und fettem Fleisch vor. Fette liefern 9 Kalorien pro Gramm.

Ähnlich wie bei Protein kann die empfohlene tägliche Fettzufuhr in Abhängigkeit von mehreren Faktoren variieren, darunter Alter, Geschlecht, Gewicht und körperliche Aktivität. Das Institute of Medicine schlägt vor, dass Erwachsene darauf abzielen sollten, zwischen 20 und 35 % ihrer täglichen Kalorienaufnahme aus Fett zu beziehen, wobei der Großteil davon aus Quellen gesunder ungesättigter Fette wie Nüssen, Samen, fettem Fisch und Ölen wie Olivenöl stammen sollte.

Beispiel: Eine Frau, die eine Diät mit 1632 Kalorien einhält, sollte darauf abzielen, täglich ca. 30 % (54 g) Fett zu sich zu nehmen, was 490 Kalorien entspricht. Frauen mehr als Männer.

Kohlenhydrate: Kohlenhydrate sind die wichtigste Energiequelle für den Körper. Sie kommen in Lebensmitteln wie Obst, Gemüse, Getreide und Milchprodukten vor. Kohlenhydrate liefern 4 Kalorien pro Gramm.

Die Anzahl der benötigten Kohlenhydrate sollte 45–65 % Ihrer Ernährung ausmachen, andernfalls können Sie diese mit der restlichen Kalorienmenge nach Berücksichtigung von Eiweiß und Fett ausgleichen

Beispiel: Für eine 65 kg schwere Frau, die eine 1632-Kalorien-Diät befolgt, berechne die Summe: $1632 \text{ Kalorien} - \text{Kalorien aus Protein } 2 \times \text{Körpergewicht} = 130\text{g Proteine (520 kcal)} + \text{Kalorien aus Fett } 0,9 \times \text{Körpergewicht} = 58,5\text{g Fette (351kcal)}$ der Rest wird nun mit Kohlenhydraten aufgefüllt um die Ziel Kalorien zu erreichen, in diesem Fall 190,25 g Kohlenhydrate (761 kcal) Denkt dabei das die Makronährstoffverteilung sehr individuell von Person zu Person verschieden sind



Beispiel für ein Tagesziel:

1632 Kalorien

130g Proteine

58,5g Fette

190g Kohlenhydrate

Lebensmittelauswahl für Jedes Makro

Beispiele

auf 100g

P

Eier	13g
0,1% Milch	4g
Hüttenkäse	12g
Rind Steak	26g
Hühnerbrust	31g
Lachs	25g
Thunfisch	29g
Erdnussbutter	25g
Proteinpulver	76g
Kichererbsen Mehl	22g

K

Süßkartoffel	20g
Kartoffel	13g
Brauner Reis (gekocht)	23g
Weißer Reis (gekocht)	25g
Haferflocken	55g
Vollkornbrot	220g
Vollkorn Nudel	49g
Banane	23g
Couscous	23g

F

Gras gefütterte Kuhbutter	81g
Avocado	15g
Olivens Öl	92g
Lachs	25g
Eier	11g
Mandel	49g
Dunkle Schokolade	46g

ERSTELLEN SIE IHREN EIGENEN SPEISEPLAN

Das Erstellen eines eigenen Speiseplans kann eine hilfreiche Methode sein, um sicherzustellen, dass Sie sich ausgewogen und nahrhaft ernähren, und zwar so, dass Sie Ihren spezifischen Zielen und Vorlieben entsprechen. Hier sind einige allgemeine Schritte, die Sie beim Erstellen Ihres eigenen Speiseplans beachten sollten:

Bestimmen Sie Ihre Kalorien und Makros: Dies sollten Sie mit den obigen Schritten bereits getan haben.

Planen Sie Ihre Mahlzeiten: Beginnen Sie damit, Ihre Mahlzeiten für jeden Tag der Woche zu planen. Beginnen Sie mit dem Frühstück und fahren Sie dann mit Mittagessen, Abendessen und Snacks fort. Überlegen Sie, welche Lebensmittel Sie gerne essen und welche Makronährstoffverhältnisse Sie gewählt haben.

Beispiel: Jane benötigt 1632 Kalorien pro Tag, um mit dem Abbau von Körperfett zu beginnen. Ihr Arbeitsplan ist sehr voll, daher beschließt sie, Frühstück, Mittag- und Abendessen mit zwei kleinen Snacks zwischendurch anzustreben.



400 cal



216 cal



400 cal



216 cal



400 cal

Erstellen Sie eine Einkaufsliste: Wenn Sie Ihre Mahlzeiten für die Woche festgelegt haben, erstellen Sie eine Einkaufsliste mit den Zutaten, die Sie für die Zubereitung benötigen. So können Sie Zeit und Geld im Supermarkt sparen und sicherstellen, dass Sie alles haben, was Sie für die Woche brauchen.

Verfolgen Sie Ihren Fortschritt: Behalten Sie den Überblick über Ihre Mahlzeiten und Fortschritte, indem Sie aufzeichnen, was Sie essen und wie Sie sich jeden Tag fühlen. Dies kann Ihnen dabei helfen, Rechenschaft abzulegen und Ihren Plan bei Bedarf anzupassen.

Mahlzeitenfrequenz

Die Vorstellung, dass kleinere, häufigere Mahlzeiten beim Fettabbau helfen können, ist weit verbreitet, aber es gibt nur wenige wissenschaftliche Belege, die diese Annahme stützen. Einige Studien haben gezeigt, dass eine erhöhte Mahlzeitenfrequenz den Stoffwechsel leicht steigern kann, aber der Effekt ist gering und führt möglicherweise nicht zu einem signifikanten Fettabbau.

Im Allgemeinen liegt der Schlüssel zum Fettabbau in der Schaffung eines Kaloriendefizits, das durch eine Vielzahl von Methoden erreicht werden kann, darunter die Reduzierung der Gesamtkalorienaufnahme, die Steigerung der körperlichen Aktivität und die Bewältigung des Stressniveaus. Es ist wichtig, sich auf den Verzehr nährstoffreicher Lebensmittel zu konzentrieren, die die allgemeine Gesundheit unterstützen, anstatt sich allein auf die Häufigkeit der Mahlzeiten zu verlassen, um Fett abzubauen.

Letztendlich hängt der beste Ansatz hinsichtlich der Mahlzeitenhäufigkeit von individuellen Faktoren wie Lebensstil, Ernährungsvorlieben und Zielen ab.





FRÜHSTÜCK

REZEPT
REZEPT



SPANISCHE ZUCCHINI-TORTILLA



Portionen: 2
Zubereitung: 10 Min.
Kochen: 25 Min.



Nährwerte pro Portion:
377 kcal 22g Kohlenhydrate
22g Fette 21g Eiweiß

ZUTATEN

- 1 EL Olivenöl
- 1 kleine Kartoffel, geschält, gehackt
- 1 kleine Zwiebel, gehackt
- ½ kleine Zucchini, in dünne Scheiben geschnitten
- 6 Eier

VERFAHREN

1. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Kartoffeln und Zwiebeln bei mittlerer Hitze etwa 4 Minuten anbraten. Anschließend die Zucchini hinzufügen und weitere 4 Minuten anbraten.
2. Eier in einer Schüssel verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse aus der Pfanne in die Schüssel geben und gut vermengen.
3. Geben Sie die Eiermischung in dieselbe Pfanne und erhitzen Sie sie bei niedriger Hitze. Achten Sie darauf, dass alles gleichmäßig verteilt ist. Fahren Sie nach etwa 3 Minuten mit einem Spatel durch die Außenkanten der Tortilla, um sicherzustellen, dass sie nicht an der Pfanne kleben bleibt.
4. Drehen Sie die Tortilla nach 8–10 Minuten um (das kann je nach Hitze, Größe und Pfanne länger oder kürzer dauern), indem Sie einen Teller über die Pfanne legen. Schieben Sie den rohen Teil zurück in die Pfanne.
5. Nach weiteren 5–6 Minuten sollte die Tortilla gar sein, vom Herd nehmen und servieren.

PROTEINREICHE BLAUBEERPFANNKUCHEN



Portionen: 1
Zubereitung: 5 Min.
Kochen: 10 Min.



Nährwerte pro Portion:
257 kcal 18g Kohlenhydrate
5g Fette 36g Eiweiß

ZUTATEN

- 1/4 Tasse flüssiges Eiweiß (etwa 4 Eier)
- 1 Messlöffel (25 g) Vanille-Molkepulver
- 1/2 Banane, zerdrückt
- Mandelmilch, falls erforderlich
- 1/4 Tasse (25 g) frische oder gefrorene Blaubeeren
- ½ Teelöffel Kokosöl

VERFAHREN

1. Eiweiß und Proteinpulver verquirlen.
2. Die zerdrückte Banane unterrühren und die Blaubeeren hinzufügen. Wenn der Pfannkuchenteig zu dick ist, fügen Sie einen Schuss Mandelmilch hinzu, um ihn zu verdünnen.
3. Das Kokosöl in einer Pfanne bei niedriger bis mittlerer Hitze erhitzen. Den Pfannkuchenteig hineingießen und braten, bis sich kleine Blasen bilden (ca. 5 Minuten).
4. Stellen Sie sicher, dass der Pfannkuchen ausreichend fest ist, bevor Sie versuchen, ihn umzudrehen, und drehen Sie ihn dann um. Backen Sie den Pfannkuchen weitere 2–3 Minuten.
5. Sie können auch 3 kleine Pfannkuchen statt 1 großen machen.



AUF TOMATEN GEBRATENE EIER MIT THUNFISCH



Portionen: 1
Zubereitung: 5 Min.
Kochen: 5 Min.



Nährwerte pro Portion:
307 kcal 8g Kohlenhydrate
15g Fette 32g Eiweiß

ZUTATEN

- 1 große Tomate
- 1 Teelöffel Kokosöl
- 2 Eier
- 3 oz. (80g) Thunfisch in Salzlake
- eine Prise Oregano
- eine Prise Chiliflocken
- Petersilie, gehackt, zum Servieren

VERFAHREN

1. Die Tomate schälen und in Würfel schneiden.
2. Das Öl in einer kleinen Bratpfanne erhitzen, die gehackten Tomaten hinzufügen und bei starker Hitze etwa 3 Minuten braten.
3. In die Tomate 2 Löcher schneiden und die Eier hineinschlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Thunfischstücke darauf verteilen. Anschließend mit getrocknetem Oregano und optional Chiliflocken bestreuen.
5. Weitere 3 Minuten braten oder bis das Eiweiß gar ist. Mit frischer Petersilie servieren.

Tipps:

- Ersetzen Sie Thunfisch durch Feta oder Gorgonzola
- Für einen zusätzlichen Kohlenhydratschub servieren Sie geröstetes Brot oder Hirse als glutenfreie Option



MITTAG-/ABENDESSEN

REZEPTE





CAJUN-RINDFLEISCH MIT GEMÜSEREIS



Portionen: 3
Zubereitung: 10 Min.
Kochen: 25 Min.



Nährwerte pro Portion:
503kcal 55g Kohlenhydrate
13g Fette 40g Eiweiß

ZUTATEN

- 1 EL Kokosöl
- 3 große Karotten, in Scheiben geschnitten
- 2 Paprika, in Scheiben geschnitten
- 4 Frühlingszwiebeln, in Scheiben geschnitten
- 1 Pfund (500 g) Rinderhackfleisch mit 5 % Fett
- 2 TL Cajun-Gewürz
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Pfund (500 g) gekochter Reis

VERFAHREN

1. Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Karotten, Paprika und die weißen Teile der Frühlingszwiebeln hinzufügen. 10 Minuten anbraten, bis das Gemüse weich wird.

2. Hackfleisch dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen

und 10 Minuten kochen lassen, bis das Fleisch gebräunt ist.

3. Cajun-Gewürz und Tomatenmark hinzufügen und gut verrühren. Den gekochten Reis und 4 EL Wasser hinzufügen.

4. Alle Zutaten gut verrühren und etwa 3–4 Minuten erhitzen.

5. Mit dem Grün der Frühlingszwiebeln bestreuen und servieren.



NUDELN MIT RINDFLEISCH UND GRÜNEN BOHNEN



Portionen: 2
Zubereitung: 10 Min.
Kochen: 15 Min.



Nährwerte pro Portion:
491kcal 53g Kohlenhydrate
12g Fette 44g Eiweiß

ZUTATEN

- 4 oz. (120g) Vollkornnudeln
- 10 oz. (300g) Rindersteak
- 4 Frühlingszwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Kokosöl
- 2 EL Sojasauce
- 1/3 Tasse (80ml) Rinderbrühe
- 100 g grüne Bohnen, gefroren

VERFAHREN

1. Die Nudeln nach Packungsanweisung kochen. Das Rindfleisch in dünne Scheiben schneiden.
2. Die Frühlingszwiebeln schräg in 2,5–3,8 cm lange Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden.
3. Das Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen und das Rindfleisch etwa 3 Minuten darin braten, dann auf einen Teller geben und mit Sojasoße beträufeln.
4. Knoblauch und Frühlingszwiebeln in dieselbe Pfanne geben und etwa 3 Minuten kochen, bis die Frühlingszwiebeln weich werden.
5. Geben Sie das Rindfleisch und die Sojasauce wieder in die Pfanne und fügen Sie die heiße Brühe und die gefrorenen Bohnen hinzu. Weitere 2–3 Minuten kochen, dann die gekochten Nudeln hinzufügen und etwa 2 Minuten lang ab und zu umrühren.



PFEFFERSTEAK MIT Roter PAPRIKA



Portionen: 2
Zubereitung: 10 Min.
Kochen: 15 Min.



Nährwerte pro Portion:
491kcal 53g Kohlenhydrate
12g Fette 44g Eiweiß

ZUTATEN

- 12 oz. (340g) Rinderfilet, pariert
- 4 TL plus 3 EL Sojasauce
- 1 EL Reiswein
- 3 TL Buchweizenmehl
- 2 TL Kokosöl
- 1 große Zwiebel, in Streifen geschnitten
- 1 rote Paprika, in Streifen geschnitten
- 1/2 Teelöffel schwarzer Pfeffer
- zerstoßene rote Pfefferflocken, nach Geschmack

VERFAHREN

1. Das Rindfleisch in dünne Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben und 4 TL Sojasauce, 1 EL Reiswein, 1 TL Buchweizenmehl hinzufügen und mit frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer würzen.

2. In einer kleinen Schüssel 3 EL Sojasauce, 1 EL Wasser und 2 TL Buchweizenmehl vermischen und beiseite stellen. Anschließend 1 TL Öl in einer Pfanne bei hoher Hitze erhitzen.

4. Das Rindfleisch hinzugeben und etwa 20 Sekunden braten, bis es braun ist. Anschließend das Fleisch umrühren, weitere 2 Minuten braten und auf einen Teller geben.

5. Den restlichen 1 TL Öl in die Pfanne geben, Paprika und Zwiebeln dazugeben und ca. 4-5 Minuten braten. Das Rindfleisch wieder in die Pfanne geben, die zuvor zubereitete Soße und rote Pfefferflocken (optional) dazugeben. Bei mittlerer Hitze ca. 30-60 Sekunden unter Rühren braten, bis es leicht eingedickt ist.

6. Dazu passt Reis (nicht in den Nährwertangaben pro Portion enthalten).



SNACK

REZEPTTE

REZEPTTE





MATCHA CHAI PUDDING



Portionen: 2
Zubereitung: Über
Nacht Garen: 0 Min.



Nährwerte pro Portion:
275kcal 19g Kohlenhydrate
9g Fette 23g Eiweiß

ZUTATEN

- ¼ Tasse (30 g) Chiasamen
- 1 ½ Tasse Mandelmilch
- 2 TL Ahornsirup
- 3 EL (40 g) geschmacksneutrales Sojaproteinisolat (oder Vanille)
- 1 Teelöffel Matcha
- 1 Tasse (100 g) frische oder gefrorene Beeren zum Servieren

VERFAHREN

1. Chiasamen und Mandelmilch vermischen und in den Kühlschrank stellen. Nach einer Stunde vermischen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.
2. Am nächsten Morgen Ahornsirup, Proteinpulver und Matcha untermischen.
3. Auf zwei Schüsseln verteilen und mit Beeren servieren.



KIRSCHSORBET



Portionen: 4
Zubereitung: 10 Min.
Kochen: 60 Min.



Nährwerte pro Portion:
109 kcal 24g Kohlenhydrate
1g Fette 2g Eiweiß

ZUTATEN

- 1 $\frac{3}{4}$ Tassen (400 g) gefrorene entkernte Kirschen
- 2 EL Honig
- 1 EL Zitronensaft
- 4 EL. Vanille-Sojajoghurt (z. B. Alpro)
- 4 EL Wasser
- Minzblätter zum Servieren

VERFAHREN

1. Die gefrorenen Kirschen mit dem Honig, 1 EL Zitronensaft, 4 EL Joghurt und 4 EL Wasser in einer Küchenmaschine oder einem Hochgeschwindigkeitsmixer glatt pürieren.
2. In einen gefrierfesten Behälter löffeln und 1 Stunde lang einfrieren.
3. Das Sorbet in Serviergläser füllen, mit Minze garnieren und sofort servieren.
4. Die Zutaten ergeben ca. 8 Kugeln Sorbet (2 pro Portion).



PROTEIN-OBSTSCHALE



Portionen: 2
Zubereitung: 10
Min. Kochen: 0 Min.



Nährwerte pro Portion:
250kcal 30g Kohlenhydrate
4g Fette 25g Eiweiß

ZUTATEN

Für die Mango Bowl:

- 200 g Naturquark
- ¼ Mango, gehackt
- 1 EL Müsli

Für die Erdbeer-Bowl:

- 200 g Naturquark
- 5 Erdbeeren, halbiert
- ½ Banane, in Scheiben geschnitten
- 1 EL Kokoschips

VERFAHREN

1. Den Quark in Servierschalen oder Gläser füllen. Mit dem Topping garnieren und servieren.

2

ÜBUNGEN

Der wichtigste Faktor für den Fettabbau ist die Schaffung eines Kaloriendefizits. Dies kann erreicht werden, indem man durch Bewegung Kalorien verbrennt und gleichzeitig eine gesunde Ernährung beibehält.

Hier sind einige verschiedene Trainingsarten, die wir in Betracht ziehen können:

Herz-Kreislauf-Training: Cardio ist eine großartige Möglichkeit, Kalorien zu verbrennen und Ihre Herzfrequenz zu erhöhen. Beispiele hierfür sind Laufen, Radfahren, Schwimmen und Tanzen.

Hochintensives Intervalltraining (HIIT): HIIT-Workouts sind eine großartige Möglichkeit, in kurzer Zeit viele Kalorien zu verbrennen. Diese Workouts beinhalten kurze Phasen hochintensiver Übungen, gefolgt von kurzen Ruhephasen. HIIT-Workouts können auch dazu beitragen, Ihren Stoffwechsel anzukurbeln und noch Stunden nach dem Training Fett zu verbrennen.

Krafttraining: Krafttraining kann helfen, die Muskelmasse zu erhöhen, was wiederum Ihren Stoffwechsel ankurbelt und mehr Kalorien verbrennen kann. Wenn Sie sich auf Krafttrainingseinheiten konzentrieren und sich auf zusammengesetzte Übungen konzentrieren, die mehrere Muskelgruppen ansprechen, wie Kniebeugen, Kreuzheben und Bankdrücken, können Sie sicherstellen, dass Sie nicht nur Körperfett verlieren, sondern auch Muskelgewebe erhalten.

Zirkeltraining: Beim Zirkeltraining werden eine Reihe von Übungen mit wenig oder gar keiner Pause dazwischen durchgeführt. Dies kann dazu beitragen, Ihren Puls hoch zu halten und gleichzeitig Kraft und Ausdauer aufzubauen.

WORAUF WIR UNS KONZENTRIEREN WERDEN

KRAFTTRAINING

Wie ich bereits erwähnt habe, gibt es verschiedene Arten von Übungen, die beim Fettabbau und beim Fitbleiben helfen können. Meiner Meinung nach gibt es definitiv eine Hierarchie, was man mehr und was weniger tun sollte, um die besten Ergebnisse zu erzielen.

In diesem Programm konzentrieren wir uns auf die effizienteste Trainingsform zum Fettverbrennen und Muskelerhalt: das Krafttraining.

Krafttraining hilft dabei, die Muskelmasse zu erhalten, was wiederum Ihren Stoffwechsel ankurbeln und Ihnen helfen kann, im Ruhezustand mehr Kalorien zu verbrennen. Darüber hinaus kann Krafttraining die Insulinempfindlichkeit verbessern und dabei helfen, die Muskelmasse zu erhalten, während Sie abnehmen, was dazu beitragen kann, einen Abfall des Stoffwechsels während der Gewichtsabnahme zu verhindern.

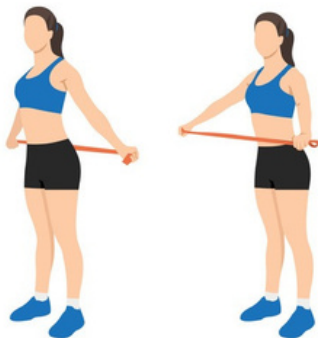
• **Tipp**

Cardio kann ein nützliches Hilfsmittel sein, um in ein Krafttrainingsprogramm zur Fettverbrennung zu integrieren. Eine Möglichkeit, Cardio effektiv einzusetzen, besteht darin, es nach dem Krafttraining durchzuführen. Dies kann dazu beitragen, das Fettverbrennungspotenzial zu maximieren, da Krafttraining die Glykogenspeicher erschöpft und Ihr Körper während des Cardiotrainings eher auf Fett als Energiequelle zurückgreift. Der Schlüssel liegt darin, die für Sie passende Trainingsbalance zu finden!

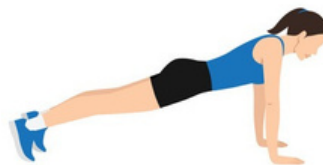
AUFWÄRMEN UND DEHNEN

Aufwärmen und Dehnen vor dem Krafttraining ist wichtig, um Verletzungen vorzubeugen und die Leistung zu verbessern. Ein richtiges Aufwärmen sollte Ihre Herzfrequenz allmählich erhöhen, die Durchblutung der Muskeln steigern und den Körper auf das bevorstehende Training vorbereiten. Dies kann leichtes Cardiotraining wie Joggen oder Radfahren oder dynamisches Dehnen wie Beinschwünge oder Armkreisen umfassen.

Es ist wichtig, auf Ihren Körper zu hören und Ihr Aufwärm- und Dehnprogramm nach Bedarf anzupassen. Wenn Sie bestimmte Verletzungen oder Bedenken haben, sollten Sie einen Spezialisten oder einen Arzt zu Rate ziehen, um das beste Aufwärm- und Dehnprogramm für Ihre individuellen Bedürfnisse zu finden.



Schulterrotationen mit Bändern



Liegestütze mit dem eigenen Körpergewicht



Ausfallschritt nach vorn halten



Gesäßdehnung

WÖCHENTLICHER TRAININGSSPLIT

Phase 1: Woche 1-4

AUSDAUER

3 Übungen

20-60 Minuten

Hiit, HKT

TAG 1
OBERKÖRPER

TAG 2
UNTERKÖRPER

TAG 3
OBERKÖRPER

TAG 4
UNTERKÖRPER

TAG 5
OBERKÖRPER

TAG 6 RUHE

TAG 7 RUHE

Phase 2: Woche 5-8

HYPERTROPHIE

5 Übungen

22 Sätze

8-15 Wiederholungen

TAG 1
OBERKÖRPER

TAG 2
UNTERKÖRPER

TAG 3
OBERKÖRPER

TAG 4
UNTERKÖRPER

TAG 5
OBERKÖRPER

TAG 6 RUHE

TAG 7 RUHE

Phase 3: Woche 9-12

STÄRKE

5 Übungen

26 Sätze

6-8 Wiederholungen

TAG 1
OBERKÖRPER

TAG 2
UNTERKÖRPER

TAG 3
OBERKÖRPER

TAG 4
UNTERKÖRPER

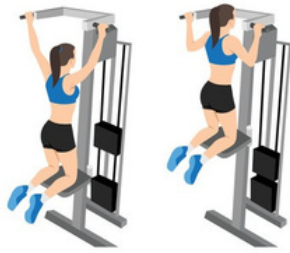
TAG 5
OBERKÖRPER

TAG 6 RUHE

TAG 7 RUHE



Unterstützte Klimmzüge

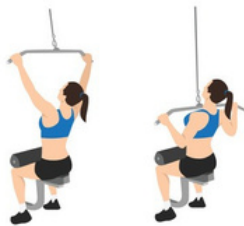


ANWEISUNGEN

- 1) Wählen Sie das für die Übung am Gerät passende Gewicht. Mehr Gewicht macht die Übung leichter.
- 2) Greifen Sie die Klimmzugstange mit nach vorne gerichteten Händen. Legen Sie Ihre Knie auf das Ablagepolster der Maschine und verlagern Sie Ihr Körpergewicht langsam auf die Maschine. Strecken Sie Ihre Arme vollständig aus, sodass Ihr Körper von den Händen bis zu den Knien eine gerade Linie bildet.
- 3) Ziehen Sie Ihren Körper nach oben, bis Ihre Nase knapp über der Stange ist. Senken Sie Ihren Körper ab und kehren Sie in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie die Übung.

SÄTZE x WIEDERHOLUNGEN	4 x 12	GEWICHTE	WK 1	WK 2	WK 3	WK 4

LAT-PULLDOWN

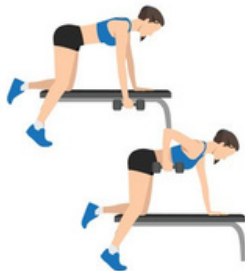


ANWEISUNGEN

- 1) Fassen Sie die Stange mit schulterbreitem Griff und strecken Sie Ihre Arme gerade über den Kopf aus.
- 2) Ziehen Sie die Stange vor sich nach unten bis zur Oberseite Ihrer Brust und beugen Sie dabei die Ellbogen.
- 3) Strecken Sie Ihre Arme vollständig und bringen Sie die Stange wieder in die oberste Position.

SÄTZE x WIEDERHOLUNGEN	4 x 12	GEWICHTE	WK 1	WK 2	WK 3	WK 4

EINARMIGES KURZHANTELRUDERN

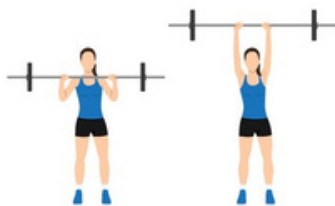


ANWEISUNGEN

- 1) Legen Sie ein Knie auf eine Bank, eine Hand in Liegestützposition. Der Körper ist parallel zum Boden, der Rücken ist gerade, eine Hand hält die Hantel an Ihrer Seite.
- 2) Ziehen Sie die Hantel seitlich zur Brust hoch und halten Sie dabei den Arm nah am Körper.
- 3) Senken Sie die Hantel ab und kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.
- 4) Führen Sie alle Wiederholungen auf einer Seite durch, bevor Sie zur anderen Seite wechseln.

SÄTZE x WIEDERHOLUNGEN	4 x 12	GEWICHTE	WK 1	WK 2	WK 3	WK 4

FRONT-SCHULTERDRÜCKEN MIT LANGHANTEL IM STEHEN



ANWEISUNGEN

- 1) Halten Sie zunächst eine Langhantel in einem etwas breiteren als schulterbreiten Oberhandgriff in der Nähe Ihrer oberen Brust.
- 2) Drücken Sie die Stange über den Kopf, bis Ihre Arme ausgestreckt sind, halten Sie inne, kehren Sie in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie den Vorgang.

SÄTZE x WIEDERHOLUNGEN	3 x 12	GEWICHTE	WK 1	WK 2	WK 3	WK 4

KABELBARREN-UPRIGHT-RUDERN

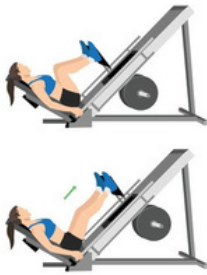


ANWEISUNGEN

1. Stehen Sie aufrecht und halten Sie eine Stange mit beiden Händen, die Arme sind gerade nach vorne ausgestreckt.
2. Ziehen Sie die Stange gerade nach oben zum Hals und beugen Sie dabei die Ellbogen. Bleiben Sie die ganze Zeit aufrecht und schwanken Sie nicht hin und her.
3. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.
4. Wiederholen.

SÄTZE x WIEDERHOLUNGEN	3 x 12	GEWICHTE	WK 1	WK 2	WK 3	WK 4

Beinpresse im Sitzen



ANWEISUNGEN

1. Beginnen Sie im Sitzen auf der Beinpresse, mit den Füßen schulterbreit auseinander auf der Platte.
2. Senken Sie das Gewicht langsam in Richtung Ihres Körpers, während Sie Ihren unteren Rücken im Sitz halten, so tief wie möglich und unter Kontrolle.
3. Drücken Sie das Gewicht zurück in die Ausgangsposition. Vermeiden Sie es, die Knie oben vollständig zu strecken oder durchzudrücken. Wiederholen Sie den Vorgang.

		WK 1	WK 2	WK 3	WK 4
SÄTZE x WIEDERHOLUNGEN	4 x 12	GEWICHTE			

Umgekehrte Ausfallschritte mit Kurzhanteln

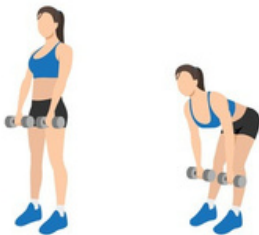


ANWEISUNGEN

- 1) Stehen Sie mit Hanteln in beiden Händen, die an Ihren Seiten herunterhängen.
- 2) Strecken Sie ein Bein nach hinten und senken Sie Ihren Körper auf dem anderen Bein ab, bis das Knie des hinteren Beins fast den Boden berührt.
- 3) Kehren Sie in die ursprüngliche Standposition zurück.
- 4) Achten Sie darauf, dass Ihr Oberkörper während der gesamten Übung gerade ist.

		WK 1	WK 2	WK 3	WK 4
SÄTZE x WIEDERHOLUNGEN	4 x 12	GEWICHTE			

Kreuzheben mit gestreckten Beinen und Kurzhanteln

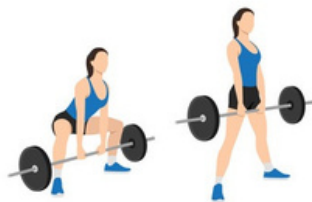


ANWEISUNGEN

- 1) Beginnen Sie, indem Sie mit schulterbreit auseinander stehenden Füßen stehen.
- 2) Heben Sie die Hanteln auf, indem Sie die Knie beugen, sich nach vorne beugen und die Hanteln mit einem schulterbreiten Oberhandgriff und geradem Rücken greifen.
- 3) Heben Sie das Gewicht in die stehende Position und halten Sie dabei Ihren Rücken gerade.
- 4) Beginnen Sie, indem Sie Ihre Hüfte beugen, um die Hanteln auf Ihre Füße abzusenken.
- 5) Achten Sie beim Abstieg darauf, die Knie leicht zu beugen und die Taille gerade zu halten.
- 6) Heben Sie die Hanteln mit gebeugten Knien an, indem Sie Ihre Hüfte strecken, bis Sie aufrecht stehen. Wiederholen Sie die Übung.

		WK 1	WK 2	WK 3	WK 4
SÄTZE x WIEDERHOLUNGEN	4 x 12	GEWICHTE			

Kreuzheben mit Sumo-Langhantel



ANWEISUNGEN

1. Wenn Sie diese Übung durchführen, senken Sie Ihre Hüfte so tief wie möglich, während Sie die Position nach hinten beibehalten (leichte Streckung der Wirbelsäule).
2. Füße breit und etwa 45 Grad nach außen gedreht.
3. Ihre Knie befinden sich auf einer Linie mit Ihren Füßen und Hüften, während Sie Ihren Brustkorb hochhalten und beide Hände auf der Hantel halten. Dies ist Ihre Ausgangsposition.
4. Drücken Sie sich durch Ihre Fersen nach oben und drücken Sie Ihre Knie leicht zur Seite. Halten Sie in der vollen Streckung inne. Dann zurück in die Ausgangsposition.

		WK 1	WK 2	WK 3	WK 4
SÄTZE x WIEDERHOLUNGEN	3 x 12	GEWICHTE			

Wadenheben im Sitzen an der Maschine



ANWEISUNGEN

1. Stellen Sie bei dieser Übung Ihren Fußballen auf die Stufe.
2. Platzieren Sie Ihre Unterschenkel unter dem Hebelpolster, das entsprechend der Höhe Ihrer Oberschenkel eingestellt werden muss.
3. Senken Sie Ihre Fersen langsam ab, indem Sie die Knöchel beugen, bis die Waden vollständig gestreckt sind. Atmen Sie bei dieser Bewegung ein.
4. Heben Sie die Fersen, indem Sie die Knöchel so hoch wie möglich strecken, während Sie die Waden anspannen und ausatmen. Halten Sie die obere Kontraktion eine Sekunde lang.

		WK 1	WK 2	WK 3	WK 4
SÄTZE x WIEDERHOLUNGEN	3 x 12	GEWICHTE			

Abwechselndes Brustdrücken mit Kurzhanteln



ANWEISUNGEN

1. Legen Sie sich auf die Bank, halten Sie die Hanteln auf Schulterhöhe, die Ellbogen sind gebeugt und die Handflächen zeigen nach vorne.
2. Drücken Sie eine Hantel mit gestrecktem Arm über Ihre Brust, während Sie die andere Hantel ruhig halten.
3. Senken Sie die gedrückte Hantel wieder auf Schulterhöhe und drücken Sie die Hantel sofort mit dem anderen Arm.
4. Wiederholen.

SÄTZE x WIEDERHOLUNGEN

4 x 12

GEWICHTE

WK 1

WK 2

WK 3

WK 4

Brustdrücken mit Langhantel auf der Schrägbank



ANWEISUNGEN

1. Setzen Sie sich auf eine Schrägbank mit einem Winkel von 45 Grad.
2. Beginnen Sie, indem Sie die Stange mit ausgestreckten Armen über Ihrer Brust halten und den Griff etwas weiter als schulterbreit halten.
3. Senken Sie die Stange langsam ab, bis sie Ihren oberen Brustbereich berührt.
4. Drücken Sie die Hantel dann gerade nach oben über Ihre Brust, bis Ihre Ellbogen blockiert sind.

SÄTZE x WIEDERHOLUNGEN

4 x 12

GEWICHTE

WK 1

WK 2

WK 3

WK 4

Kurzhantel-Schrägtraining für die Brust



ANWEISUNGEN

1. Legen Sie sich auf eine Schrägbank mit einem Winkel von 45 Grad und halten Sie die Hanteln mit ausgestreckten Armen im 90-Grad-Winkel über Ihrer Brust zum Boden.
2. Senken Sie die Hanteln in einer bogenförmigen Bewegung in einer Linie mit der Mitte Ihrer Brust an den Seiten Ihres Körpers ab, bis Ihre Hände auf der gleichen Höhe wie Ihre Brust sind.
3. Heben Sie die Hanteln wieder über Ihre Brust und halten Sie dabei Ihre Arme gestreckt.
4. Wiederholen.

SÄTZE x WIEDERHOLUNGEN

4 x 12

GEWICHTE

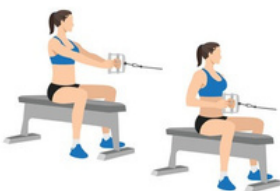
WK 1

WK 2

WK 3

WK 4

V-BAR-RUDERN IM SITZ



ANWEISUNGEN

1. Setzen Sie sich aufrecht hin und halten Sie den Griff mit ausgestreckten Armen und geradem Rücken.
2. Ziehen Sie den Griff gerade an Ihre Brust, beugen Sie die Ellbogen und drücken Sie Ihre Schulterblätter zusammen.
3. Lassen Sie den Griff los und kehren Sie in die Ausgangsposition zurück. Bleiben Sie die ganze Zeit aufrecht und schwanken Sie nicht hin und her.
4. Wiederholen.

SÄTZE x WIEDERHOLUNGEN

3 x 12

GEWICHTE

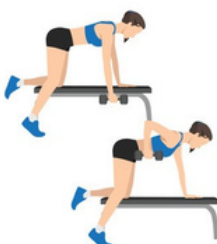
WK 1

WK 2

WK 3

WK 4

EINARMIGES KURZHANTELRUDERN



ANWEISUNGEN

- 1) Legen Sie ein Knie auf eine Bank, eine Hand in Liegestützposition. Der Körper ist parallel zum Boden, der Rücken ist gerade, eine Hand hält die Hantel an Ihrer Seite.
- 2) Ziehen Sie die Hantel seitlich zur Brust hoch und halten Sie dabei den Arm nah am Körper.
- 3) Senken Sie die Hantel ab und kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.
- 4) Führen Sie alle Wiederholungen auf einer Seite durch, bevor Sie zur anderen Seite wechseln.

SÄTZE x WIEDERHOLUNGEN

3 x 12

GEWICHTE

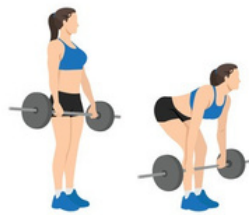
WK 1

WK 2

WK 3

WK 4

KREUZHEBEN MIT LANGHANTEL UND GESTREBENEN BEINEN



ANWEISUNGEN

- 1) Beginnen Sie, indem Sie mit schulterbreit auseinander stehenden Füßen stehen.
- 2) Heben Sie die Hantel an, indem Sie die Knie beugen, sich nach vorne beugen und die Hantel mit einem schulterbreiten Oberhandgriff und geradem Rücken greifen.
- 3) Heben Sie das Gewicht in die stehende Position und halten Sie dabei Ihren Rücken gerade.
- 4) Beginnen Sie, indem Sie Ihre Hüfte beugen, um die Stange auf die Oberseite Ihrer Füße abzusinken.
- 5) Achten Sie beim Abstieg darauf, die Knie leicht zu beugen und die Taille gerade zu halten.
- 6) Heben Sie die Stange mit gebeugten Knien an, indem Sie Ihre Hüfte strecken, bis Sie aufrecht stehen. Wiederholen Sie die Übung.

SÄTZE x WIEDERHOLUNGEN	4 x 12	GEWICHTE	WK1	WK2	WK3	WK4

TRX-Oberschenkelbeugen



ANWEISUNGEN

1. Benutzen Sie bei dieser Übung Ihre Gesäßmuskeln, um Ihren Körper von der Matte zu heben.
2. Achten Sie außerdem darauf, dass Sie Ihre Bauchmuskeln angespannt halten, um sicherzustellen, dass Ihr unterer Rücken nicht überdehnt wird.
3. Legen Sie sich auf die Matte, die Arme an den Seiten, die Handflächen flach auf dem Boden.
4. Heben Sie Ihren Körper mit den Füßen an den Gurten hoch, wobei Ihre Arme seitlich stabil sind. Dies ist Ihre Ausgangsposition.
5. Beugen Sie die Knie und ziehen Sie die Füße zu sich heran. Dann zurück in die Ausgangsposition.

SÄTZE x WIEDERHOLUNGEN	4 x 12	GEWICHTE	WK 1	WK 2	WK 3	WK 4

Beinpresse im Sitzen



ANWEISUNGEN

1. Beginnen Sie im Sitzen auf der Beinpresse, mit den Füßen schulterbreit auseinander auf der Platte.
2. Senken Sie das Gewicht langsam in Richtung Ihres Körpers, während Sie Ihren unteren Rücken im Sitz halten, so tief wie möglich und unter Kontrolle.
3. Drücken Sie das Gewicht zurück in die Ausgangsposition. Vermeiden Sie es, die Knie oben vollständig zu strecken oder durchzudrücken. Wiederholen Sie den Vorgang.

SÄTZE x WIEDERHOLUNGEN	4 x 12	GEWICHTE	WK 1	WK 2	WK 3	WK 4

Beinstrecken im Sitzen

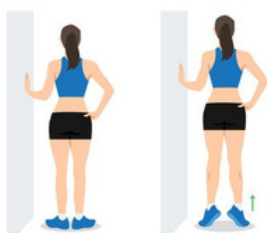


ANWEISUNGEN

- 1) Achten Sie bei dieser Übung darauf, dass das Polster knapp über dem Knöchel liegt.
- 2) Zweitens möchten Sie sicherstellen, dass die Gewichte zwischen den Wiederholungen nicht herunterfallen.
- 3) Halten Sie Ihren Körper während der gesamten Übung aufrecht.
- 4) Strecken Sie Ihre Knie vollständig und heben Sie Ihre Beine gerade nach außen.

SÄTZE x WIEDERHOLUNGEN	3 x 12	GEWICHTE	WK 1	WK 2	WK 3	WK 4

Wadenheben im Stehen

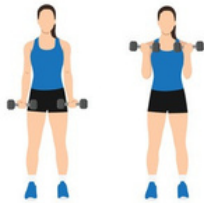


ANWEISUNGEN

- 1) Halten Sie bei dieser Übung Ihre Hüften in einer Linie mit Ihrem Körper und Ihre Knie gerade. Beugen Sie sich nur an den Knöcheln.
- 2) Rollen Sie bis zu den Zehen auf.

SÄTZE x WIEDERHOLUNGEN	3 x 12	GEWICHTE	WK 1	WK 2	WK 3	WK 4

BIZEPS-CURL MIT HANTELN

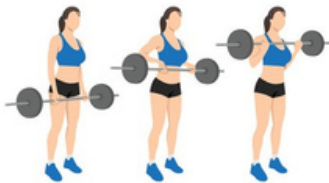


ANWEISUNGEN

- 1) Stehen Sie aufrecht mit hängenden Armen und Hanteln in beiden Händen, die Handflächen zeigen nach innen.
- 2) Heben Sie die Hanteln mit beiden Armen gleichzeitig, drehen Sie dabei Ihre Handgelenke und halten Sie Ihre Ellbogen ruhig.
- 3) Langsam absenken und wiederholen.

SÄTZE x WIEDERHOLUNGEN	4 x 12	GEWICHTE	WK 1	WK 2	WK 3	WK 4

LANGHANTEL-CURL

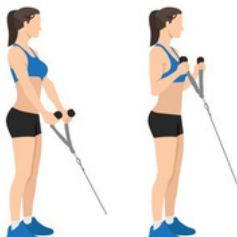


ANWEISUNGEN

- 1) Stehen Sie aufrecht und greifen Sie eine Langhantel mit einem Unterhandgriff, die Hände schulterbreit auseinander.
- 2) Heben Sie die Stange in einem Bogen nach oben in Richtung Brust, wobei Ihre Ellbogen durchgedrückt und nah an Ihren Seiten liegen.
- 3) Heben Sie das Gewicht so hoch wie möglich und senken Sie es dann langsam ab, bis Ihre Arme gestreckt sind.
- 4) Wiederholen. Achten Sie darauf, dass Sie Ihren Rücken nicht schwingen lassen.

SÄTZE x WIEDERHOLUNGEN	4 x 12	GEWICHTE	WK 1	WK 2	WK 3	WK 4

BIZEPS-CURL MIT KABEL



ANWEISUNGEN

1. Fassen Sie das Seil mit den Handflächen im Hammergriff und stehen Sie mit ausgestreckten Armen.
2. Beugen Sie die Ellbogen und heben Sie die Stange nach oben zu Ihren Schultern. Pause
3. Senken Sie das Kabel ab und kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.
4. Wiederholen.

SÄTZE x WIEDERHOLUNGEN	4 x 12	GEWICHTE	WK 1	WK 2	WK 3	WK 4

Trizeps-Bank-Dips



ANWEISUNGEN

- 1) Achten Sie beim Dips auf der Bank darauf, dass Ihre Ellbogen gerade nach hinten zeigen.
- 2) Halten Sie Ihren Körper beim Herunterbeugen so nah wie möglich an der Bank.

SÄTZE x WIEDERHOLUNGEN	3 x 12	GEWICHTE	WK 1	WK 2	WK 3	WK 4

HANTEL-TOTENKOPF-BRECHER



ANWEISUNGEN

- 1) Beginnen Sie, indem Sie die Hanteln mit einem Griffabstand von weniger als 30 cm nach oben drücken.
- 2) Senken Sie die Hantel langsam in Richtung Ihrer Kopfseite, halten Sie inne und heben Sie die Hantel wieder an.

SÄTZE x WIEDERHOLUNGEN	3 x 12	GEWICHTE	WK 1	WK 2	WK 3	WK 4

TRACKINGBLATT WOCHE 1

TAG 1 REFLEXIONEN	SCHLAFEN	ENERGIE	WASSER	STIMMUNG
	HRS	/10	/LITER	/10
TAG 2 REFLEXIONEN	SCHLAFEN	ENERGIE	WASSER	STIMMUNG
	HRS	/10	/LITER	/10
TAG 3 REFLEXIONEN	SCHLAFEN	ENERGIE	WASSER	STIMMUNG
	HRS	/10	/LITER	/10
TAG 4 REFLEXIONEN	SCHLAFEN	ENERGIE	WASSER	STIMMUNG
	HRS	/10	/LITER	/10
TAG 5 REFLEXIONEN	SCHLAFEN	ENERGIE	WASSER	STIMMUNG
	HRS	/10	/LITER	/10
TAG 6 REFLEXIONEN	SCHLAFEN	ENERGIE	WASSER	STIMMUNG
	HRS	/10	/LITER	/10
TAG 7 REFLEXIONEN	SCHLAFEN	ENERGIE	WASSER	STIMMUNG
	HRS	/10	/LITER	/10

TRACKINGBLATT FÜR WOCHEN 2

TAG 1 REFLEXIONEN	SCHLAFEN	ENERGIE	WASSER	STIMMUNG
	HRS	/10	/LITER	/10
TAG 2 REFLEXIONEN	SCHLAFEN	ENERGIE	WASSER	STIMMUNG
	HRS	/10	/LITER	/10
TAG 3 REFLEXIONEN	SCHLAFEN	ENERGIE	WASSER	STIMMUNG
	HRS	/10	/LITER	/10
TAG 4 REFLEXIONEN	SCHLAFEN	ENERGIE	WASSER	STIMMUNG
	HRS	/10	/LITER	/10
TAG 5 REFLEXIONEN	SCHLAFEN	ENERGIE	WASSER	STIMMUNG
	HRS	/10	/LITER	/10
TAG 6 REFLEXIONEN	SCHLAFEN	ENERGIE	WASSER	STIMMUNG
	HRS	/10	/LITER	/10
TAG 7 REFLEXIONEN	SCHLAFEN	ENERGIE	WASSER	STIMMUNG
	HRS	/10	/LITER	/10

TRACKINGBLATT FÜR WOCHEN 3

TAG 1 REFLEXIONEN	SCHLAFEN	ENERGIE	WASSER	STIMMUNG
	HRS	/10	/LITER	/10
TAG 2 REFLEXIONEN	SCHLAFEN	ENERGIE	WASSER	STIMMUNG
	HRS	/10	/LITER	/10
TAG 3 REFLEXIONEN	SCHLAFEN	ENERGIE	WASSER	STIMMUNG
	HRS	/10	/LITER	/10
TAG 4 REFLEXIONEN	SCHLAFEN	ENERGIE	WASSER	STIMMUNG
	HRS	/10	/LITER	/10
TAG 5 REFLEXIONEN	SCHLAFEN	ENERGIE	WASSER	STIMMUNG
	HRS	/10	/LITER	/10
TAG 6 REFLEXIONEN	SCHLAFEN	ENERGIE	WASSER	STIMMUNG
	HRS	/10	/LITER	/10
TAG 7 REFLEXIONEN	SCHLAFEN	ENERGIE	WASSER	STIMMUNG
	HRS	/10	/LITER	/10

TRACKINGBLATT FÜR WOCHE 4

TAG 1 REFLEXIONEN	SCHLAFEN	ENERGIE	WASSER	STIMMUNG
	HRS	/10	/LITER	/10
TAG 2 REFLEXIONEN	SCHLAFEN	ENERGIE	WASSER	STIMMUNG
	HRS	/10	/LITER	/10
TAG 3 REFLEXIONEN	SCHLAFEN	ENERGIE	WASSER	STIMMUNG
	HRS	/10	/LITER	/10
TAG 4 REFLEXIONEN	SCHLAFEN	ENERGIE	WASSER	STIMMUNG
	HRS	/10	/LITER	/10
TAG 5 REFLEXIONEN	SCHLAFEN	ENERGIE	WASSER	STIMMUNG
	HRS	/10	/LITER	/10
TAG 6 REFLEXIONEN	SCHLAFEN	ENERGIE	WASSER	STIMMUNG
	HRS	/10	/LITER	/10
TAG 7 REFLEXIONEN	SCHLAFEN	ENERGIE	WASSER	STIMMUNG
	HRS	/10	/LITER	/10

Brustdrücken mit Kurzhanteln im Negativgriff



ANWEISUNGEN

- 1) Legen Sie sich mit zwei Hanteln auf eine Negativbank.
- 2) Beginnen Sie mit Hanteln, die direkt unter den Brustwarzen positioniert sind.
- 3) Heben Sie die Hanteln ganz nach oben, halten Sie inne und senken Sie das Gewicht ab. Achten Sie darauf, dass Ihr Rücken immer gerade auf der Bank liegt.

SÄTZE x WIEDERHOLUNGEN

5 x 10

GEWICHTE

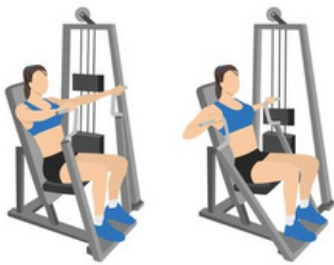
WK 5

WK 6

WK 7

WK 8

BRUSTPRESSEMASCHINE



ANWEISUNGEN

- 1) Setzen Sie sich aufrecht hin und achten Sie darauf, dass der Rücken auf der Rückenlehne ruht. Halten Sie mit beiden Händen die Griffe in horizontaler Position nahe an Ihren Schultern und beugen Sie die Ellbogen.
- 2) Drücken Sie beide Griffe nach vorne, bis Sie mit gestreckten Armen vor Ihrer Brust stehen.
- 3) Beugen Sie die Ellbogen und kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.
- 4) Wiederholen.

SÄTZE x WIEDERHOLUNGEN

5 x 10

GEWICHTE

WK 5

WK 6

WK 7

WK 8

Kurzhantel-Schrägtraining für die Brust



ANWEISUNGEN

1. Legen Sie sich auf eine Schrägbank mit einem Winkel von 45 Grad und halten Sie die Hanteln mit ausgestreckten Armen im 90-Grad-Winkel über Ihrer Brust zum Boden.
2. Senken Sie die Hanteln in einer bogenförmigen Bewegung in einer Linie mit der Mitte Ihrer Brust an den Seiten Ihres Körpers ab, bis Ihre Hände auf der gleichen Höhe wie Ihre Brust sind.
3. Heben Sie die Hanteln wieder über Ihre Brust und halten Sie dabei Ihre Arme gestreckt.
4. Wiederholen.

SÄTZE x WIEDERHOLUNGEN

4 x 10

GEWICHTE

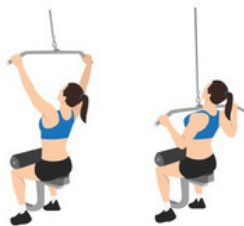
WK 5

WK 6

WK 7

WK 8

LAT-PULLDOWN



ANWEISUNGEN

- 1) Fassen Sie die Stange mit schulterbreitem Griff und strecken Sie Ihre Arme gerade über den Kopf aus.
- 2) Ziehen Sie die Stange vor sich nach unten bis zur Oberseite Ihrer Brust und beugen Sie dabei die Ellbogen.
- 3) Strecken Sie Ihre Arme vollständig und bringen Sie die Stange wieder in die oberste Position.

SÄTZE x WIEDERHOLUNGEN

4 x 10

GEWICHTE

WK 5

WK 6

WK 7

WK 8

Vorgebeugtes Rudern mit Kurzhanteln



ANWEISUNGEN

- 1) Achten Sie bei der Durchführung dieser Übung auf die Sicherheit Ihres Rückens, indem Sie während der gesamten Übung ein Hohlkreuz machen oder die Wirbelsäule gerade halten.
- 2) Die Position ähnelt der beim Kreuzheben.
- 3) Greifen Sie die Hantel und ziehen Sie sie zu Ihrem Bauch, wobei Sie Ihr Schulterblatt zurückziehen und den Ellbogen beugen.
- 4) Absenken und wiederholen.

SÄTZE x WIEDERHOLUNGEN

4 x 10

GEWICHTE

WK 5

WK 6

WK 7

WK 8

Kniebeugen mit Langhantel



ANWEISUNGEN

- 1) Legen Sie die Hantel über Ihren oberen Rücken und stellen Sie Ihre Füße etwas weiter als schulterbreit auseinander. Drehen Sie Ihre Füße leicht nach außen.
- 2) Halten Sie Ihre Brust hoch und Ihre Knie raus, während Sie sich nach hinten setzen und in die Hüften sinken.
- 3) Kehren Sie die Bewegung kontrolliert um und drücken Sie sich wieder in eine stehende Position hoch.

SÄTZE x WIEDERHOLUNGEN	5 x 10	GEWICHTE	WK 5	WK 6	WK 7	WK 8

Ausfallschritte mit Kurzhanteln im Gehen



ANWEISUNGEN

- 1) Achten Sie beim Ausführen Ihrer Ausfallschritte darauf, dass Ihr Oberkörper über Ihrem hinteren Knie bleibt.
- 2) Das vordere Knie reicht nicht über die Oberseite Ihrer vorderen Zehen hinaus.

SÄTZE x WIEDERHOLUNGEN	5 x 10	GEWICHTE	WK 5	WK 6	WK 7	WK 8

Bulgarische Kniebeugen mit Kurzhanteln

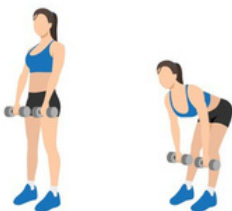


ANWEISUNGEN

- 1) Achten Sie bei der Durchführung der Übung darauf, dass Knie, Füße und Hüfte in einer Linie sind.
- 2) Stellen Sie sich mit hüftbreit auseinander stehenden Füßen mit dem Spann Ihres hinteren Fußes auf eine Bank. Ihre Füße sollten etwa einen Meter voneinander entfernt sein.
- 3) Senken Sie Ihre Hüfte zum Boden, sodass Ihr hinteres Knie nahe am Boden ist.
- 4) Halten Sie inne und drücken Sie sich mit der vorderen Ferse nach oben, um in die Ausgangsposition zurückzukehren.
- 5) Wiederholen

SÄTZE x WIEDERHOLUNGEN	4 x 10	GEWICHTE	WK 5	WK 6	WK 7	WK 8

Kreuzheben mit gestreckten Beinen und Kurzhanteln

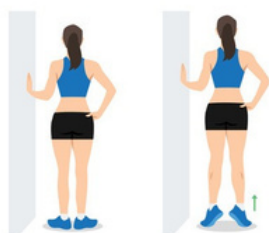


ANWEISUNGEN

- 1) Beginnen Sie, indem Sie mit schulterbreit auseinander stehenden Füßen stehen.
- 2) Heben Sie die Hanteln auf, indem Sie die Knie beugen, sich nach vorne beugen und die Hanteln mit einem schulterbreiten Oberhandgriff und geradem Rücken greifen.
- 3) Heben Sie das Gewicht in die stehende Position und halten Sie dabei Ihren Rücken gerade.
- 4) Beginnen Sie, indem Sie Ihre Hüfte beugen, um die Hanteln auf Ihre Füße abzusenken.
- 5) Achten Sie beim Abstieg darauf, die Knie leicht zu beugen und die Taille gerade zu halten.
- 6) Heben Sie die Hanteln mit gebeugten Knien an, indem Sie Ihre Hüfte strecken, bis Sie aufrecht stehen. Wiederholen Sie die Übung.

SÄTZE x WIEDERHOLUNGEN	4 x 10	GEWICHTE	WK 5	WK 6	WK 7	WK 8

Wadenheben im Stehen



ANWEISUNGEN

- 1) Halten Sie bei dieser Übung Ihre Hüften in einer Linie mit Ihrem Körper und Ihre Knie gerade. Beugen Sie sich nur an den Knöcheln.
- 2) Rollen Sie bis zu den Zehen auf.

SÄTZE x WIEDERHOLUNGEN	4 x 10	GEWICHTE	WK 5	WK 6	WK 7	WK 8

Unterstützte Klimmzüge



ANWEISUNGEN

- 1) Wählen Sie das für die Übung am Gerät passende Gewicht. Mehr Gewicht macht die Übung leichter.
- 2) Greifen Sie die Klimmzugstange mit nach vorne gerichteten Händen. Legen Sie Ihre Knie auf das Ablagepolster der Maschine und verlagern Sie Ihr Körpergewicht langsam auf die Maschine. Strecken Sie Ihre Arme vollständig aus, sodass Ihr Körper von den Händen bis zu den Knien eine gerade Linie bildet.
- 3) Ziehen Sie Ihren Körper nach oben, bis Ihre Nase knapp über der Stange ist. Senken Sie Ihren Körper ab und kehren Sie in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie die Übung.

SÄTZE x WIEDERHOLUNGEN	5 x 10	GEWICHTE	WK 5	WK 6	WK 7	WK 8

T-BAR-RUDERN

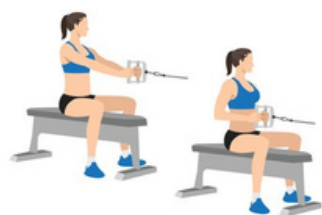


ANWEISUNGEN

- 1) Um diese Übung durchzuführen, suchen Sie den Doppelgriff für die Rudermaschine.
- 2) Platzieren Sie es unter der Langhantel.
- 3) Setzen Sie sich mit einem leichten Wölbungsrücken hin.
- 4) Drücken Sie zwischen den Schulterblättern, um die Ruderbewegung auszuführen.

SÄTZE x WIEDERHOLUNGEN	5 x 10	GEWICHTE	WK 5	WK 6	WK 7	WK 8

V-BAR-RUDERN IM SITZ

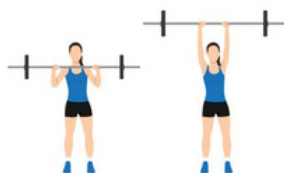


ANWEISUNGEN

1. Setzen Sie sich aufrecht hin und halten Sie den Griff mit ausgestreckten Armen und geradem Rücken.
2. Ziehen Sie den Griff gerade an Ihre Brust, beugen Sie die Ellbogen und drücken Sie Ihre Schulterblätter zusammen.
3. Lassen Sie den Griff los und kehren Sie in die Ausgangsposition zurück. Bleiben Sie die ganze Zeit aufrecht und schwanken Sie nicht hin und her.
4. Wiederholen.

SÄTZE x WIEDERHOLUNGEN	4 x 10	GEWICHTE	WK 5	WK 6	WK 7	WK 8

Front-Schulterdrücken mit Langhantel im Stehen

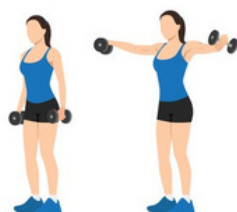


ANWEISUNGEN

- 1) Halten Sie zunächst eine Langhantel in einem etwas breiteren als schulterbreiten Oberhandgriff in der Nähe Ihrer oberen Brust.
- 2) Drücken Sie die Stange über den Kopf, bis Ihre Arme ausgestreckt sind, halten Sie inne, kehren Sie in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie den Vorgang.

SÄTZE x WIEDERHOLUNGEN	4 x 10	GEWICHTE	WK 5	WK 6	WK 7	WK 8

Seitliches Hantelheben



ANWEISUNGEN

- 1) Stehen Sie und beugen Sie sich leicht nach vorne, wobei Sie auch Ihre Knie beugen.
- 2) Mit Hanteln in beiden Händen und gebeugten Ellbogen heben Sie die Oberarme seitlich an, bis die Ellbogen auf Schulterhöhe sind.
- 3) Innehalten, absenken und wiederholen.

SÄTZE x WIEDERHOLUNGEN	4 x 10	GEWICHTE	WK 5	WK 6	WK 7	WK 8

Kreuzheben mit Langhantel



ANWEISUNGEN

- 1) Stehen Sie gerade und halten Sie eine Hantel mit Oberhandgriff und hüftbreit auseinander stehenden Füßen. Ihre Arme müssen während der gesamten Übung gestreckt bleiben.
- 2) Senken Sie die Stange zunächst ab, indem Sie Ihre Hüften nach hinten drücken, während sich Ihre Brust und Schultern vor die Stange bewegen.
- 3) Senken Sie die Beine weiter ab, bis Sie eine Dehnung in den Kniesehnen spüren.
- 4) Halten Sie an, wenn die Stange sich in der Mitte zwischen Knie und Schienbein befindet, machen Sie eine Pause und kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.

SÄTZE x WIEDERHOLUNGEN	5 x 10	GEWICHTE	WK 5	WK 6	WK 7	WK 8

Beinpresse im Sitzen



ANWEISUNGEN

1. Beginnen Sie im Sitzen auf der Beinpresse, mit den Füßen schulterbreit auseinander auf der Platte.
2. Senken Sie das Gewicht langsam in Richtung Ihres Körpers, während Sie Ihren unteren Rücken im Sitz halten, so tief wie möglich und unter Kontrolle.
3. Drücken Sie das Gewicht zurück in die Ausgangsposition. Vermeiden Sie es, die Knie oben vollständig zu strecken oder durchzudrücken. Wiederholen Sie den Vorgang.

SÄTZE x WIEDERHOLUNGEN	5 x 10	GEWICHTE	WK 5	WK 6	WK 7	WK 8

Beinstrecken im Sitzen

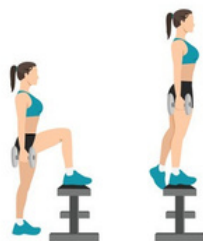


ANWEISUNGEN

- 1) Achten Sie bei dieser Übung darauf, dass das Polster knapp über dem Knöchel liegt.
- 2) Zweitens möchten Sie sicherstellen, dass die Gewichte zwischen den Wiederholungen nicht herunterfallen.
- 3) Halten Sie Ihren Körper während der gesamten Übung aufrecht.
- 4) Strecken Sie Ihre Knie vollständig und heben Sie Ihre Beine gerade nach außen.

SÄTZE x WIEDERHOLUNGEN	4 x 10	GEWICHTE	WK 5	WK 6	WK 7	WK 8

Step-Ups mit Kurzhanteln für ein Bein



ANWEISUNGEN

1. Stellen Sie sicher, dass Ihr Bein am oberen Ende der Stufe vollständig gestreckt ist. Halten Sie Ihr Knie beim Strecken des Beins auf einer Linie mit Ihrem Fuß und Ihrer Hüfte.
2. Stehen Sie aufrecht mit einer Hantel in jeder Hand.
3. Stellen Sie den rechten Fuß auf die erhöhte Plattform. Der linke Fuß bleibt auf dem Boden.
4. Heben Sie Ihren linken Fuß ganz nach vorne, während Sie Ihr Knie leicht gebeugt halten. Und Ihren rechten Fuß gerade. Dann zurück in die Ausgangsposition.
6. Wenn Sie mit einer Seite fertig sind, machen Sie mit der anderen weiter.

SÄTZE x WIEDERHOLUNGEN	4 x 10	GEWICHTE	WK 5	WK 6	WK 7	WK 8

Wadenheben im Sitzen auf einem Bein an der Maschine



ANWEISUNGEN

1. Stellen Sie bei dieser Übung Ihren Fußballen auf die Stufe.
2. Platzieren Sie Ihren Unterschenkel unter dem Hebelpolster, das entsprechend der Höhe Ihrer Oberschenkel angepasst werden muss.
3. Senken Sie Ihre Fersen langsam ab, indem Sie den Knöchel beugen, bis die Waden vollständig gestreckt sind. Atmen Sie bei dieser Bewegung ein.
4. Heben Sie die Ferse, indem Sie die Knöchel so hoch wie möglich strecken, während Sie die Wade anspannen und ausatmen. Halten Sie die obere Kontraktion eine Sekunde lang.

SÄTZE x WIEDERHOLUNGEN	4 x 10	GEWICHTE	WK 5	WK 6	WK 7	WK 8

Brustdrücken mit Kurzhanteln im Negativgriff



ANWEISUNGEN

- 1) Legen Sie sich mit zwei Hanteln auf eine Negativbank.
- 2) Beginnen Sie mit Hanteln, die direkt unter den Brustwarzen positioniert sind.
- 3) Heben Sie die Hanteln ganz nach oben, halten Sie inne und senken Sie das Gewicht ab. Achten Sie darauf, dass Ihr Rücken immer gerade auf der Bank liegt.

SÄTZE x WIEDERHOLUNGEN

5 x 10

GEWICHTE

WK 5

WK 6

WK 7

WK 8

BANKDRÜCKEN MIT LANGHANTEL



ANWEISUNGEN

- 1) Legen Sie sich auf eine Flachbank und halten Sie zunächst eine Langhantel über Ihrer Brust, wobei Ihre Hände etwas weiter als schulterbreit auseinander sind.
- 2) Senken Sie die Hantel langsam bis zur Mitte Ihrer Brust ab und drücken Sie die Hantel dann wieder nach oben in die gleiche Ausgangsposition, bis Ihre Arme gestreckt sind.
- 3) Wiederholen.

SÄTZE x WIEDERHOLUNGEN

5 x 10

GEWICHTE

WK 5

WK 6

WK 7

WK 8

Trizeps-Bein-Dip-Übungen



ANWEISUNGEN

- 1) Achten Sie beim Dips auf der Bank darauf, dass Ihre Ellbogen gerade nach hinten zeigen.
- 2) Halten Sie Ihren Körper beim Herunterbeugen so nah wie möglich an der Bank.

SÄTZE x WIEDERHOLUNGEN

4 x 10

GEWICHTE

WK 5

WK 6

WK 7

WK 8

Schrägbank-Kurzhantelcurls



ANWEISUNGEN

- 1) Setzen Sie sich mit hängenden Armen und Hanteln in beiden Händen auf eine Schrägbank, die Handflächen zeigen nach innen.
- 2) Heben Sie das Gewicht in Ihrer rechten Hand bis auf Schulterhöhe und drehen Sie dabei Ihr Handgelenk so, dass Ihre Handflächen oben nach oben zeigen.
- 3) Senken Sie das Gewicht langsam ab und wechseln Sie.

SÄTZE x WIEDERHOLUNGEN

4 x 10

GEWICHTE

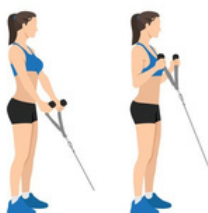
WK 5

WK 6

WK 7

WK 8

BIZEPS-CURL MIT KABEL



ANWEISUNGEN

1. Fassen Sie das Seil mit den Handflächen im Hammergriff und stehen Sie mit ausgestreckten Armen.
2. Beugen Sie die Ellbogen und heben Sie die Stange nach oben zu Ihren Schultern. Pause
3. Senken Sie das Kabel ab und kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.
4. Wiederholen.

SÄTZE x WIEDERHOLUNGEN

4 x 10

GEWICHTE

WK 5

WK 6

WK 7

WK 8

TRACKINGBLATT FÜR WOCHE 5

TAG 1 REFLEXIONEN	SCHLAFEN	ENERGIE	WASSER	STIMMUNG
	HRS	/10	/LITER	/10
TAG 2 REFLEXIONEN	SCHLAFEN	ENERGIE	WASSER	STIMMUNG
	HRS	/10	/LITER	/10
TAG 3 REFLEXIONEN	SCHLAFEN	ENERGIE	WASSER	STIMMUNG
	HRS	/10	/LITER	/10
TAG 4 REFLEXIONEN	SCHLAFEN	ENERGIE	WASSER	STIMMUNG
	HRS	/10	/LITER	/10
TAG 5 REFLEXIONEN	SCHLAFEN	ENERGIE	WASSER	STIMMUNG
	HRS	/10	/LITER	/10
TAG 6 REFLEXIONEN	SCHLAFEN	ENERGIE	WASSER	STIMMUNG
	HRS	/10	/LITER	/10
TAG 7 REFLEXIONEN	SCHLAFEN	ENERGIE	WASSER	STIMMUNG
	HRS	/10	/LITER	/10

TRACKINGBLATT FÜR WOCHE 6

TAG 1 REFLEXIONEN	SCHLAFEN	ENERGIE	WASSER	STIMMUNG
	HRS	/10	/LITER	/10
TAG 2 REFLEXIONEN	SCHLAFEN	ENERGIE	WASSER	STIMMUNG
	HRS	/10	/LITER	/10
TAG 3 REFLEXIONEN	SCHLAFEN	ENERGIE	WASSER	STIMMUNG
	HRS	/10	/LITER	/10
TAG 4 REFLEXIONEN	SCHLAFEN	ENERGIE	WASSER	STIMMUNG
	HRS	/10	/LITER	/10
TAG 5 REFLEXIONEN	SCHLAFEN	ENERGIE	WASSER	STIMMUNG
	HRS	/10	/LITER	/10
TAG 6 REFLEXIONEN	SCHLAFEN	ENERGIE	WASSER	STIMMUNG
	HRS	/10	/LITER	/10
TAG 7 REFLEXIONEN	SCHLAFEN	ENERGIE	WASSER	STIMMUNG
	HRS	/10	/LITER	/10

TRACKINGBLATT FÜR WOCHEN 7

TAG 1 REFLEXIONEN	SCHLAFEN	ENERGIE	WASSER	STIMMUNG
	HRS	/10	/LITER	/10
TAG 2 REFLEXIONEN	SCHLAFEN	ENERGIE	WASSER	STIMMUNG
	HRS	/10	/LITER	/10
TAG 3 REFLEXIONEN	SCHLAFEN	ENERGIE	WASSER	STIMMUNG
	HRS	/10	/LITER	/10
TAG 4 REFLEXIONEN	SCHLAFEN	ENERGIE	WASSER	STIMMUNG
	HRS	/10	/LITER	/10
TAG 5 REFLEXIONEN	SCHLAFEN	ENERGIE	WASSER	STIMMUNG
	HRS	/10	/LITER	/10
TAG 6 REFLEXIONEN	SCHLAFEN	ENERGIE	WASSER	STIMMUNG
	HRS	/10	/LITER	/10
TAG 7 REFLEXIONEN	SCHLAFEN	ENERGIE	WASSER	STIMMUNG
	HRS	/10	/LITER	/10

TRACKINGBLATT FÜR WOCHE 8

TAG 1 REFLEXIONEN	SCHLAFEN	ENERGIE	WASSER	STIMMUNG
	HRS	/10	/LITER	/10
TAG 2 REFLEXIONEN	SCHLAFEN	ENERGIE	WASSER	STIMMUNG
	HRS	/10	/LITER	/10
TAG 3 REFLEXIONEN	SCHLAFEN	ENERGIE	WASSER	STIMMUNG
	HRS	/10	/LITER	/10
TAG 4 REFLEXIONEN	SCHLAFEN	ENERGIE	WASSER	STIMMUNG
	HRS	/10	/LITER	/10
TAG 5 REFLEXIONEN	SCHLAFEN	ENERGIE	WASSER	STIMMUNG
	HRS	/10	/LITER	/10
TAG 6 REFLEXIONEN	SCHLAFEN	ENERGIE	WASSER	STIMMUNG
	HRS	/10	/LITER	/10
TAG 7 REFLEXIONEN	SCHLAFEN	ENERGIE	WASSER	STIMMUNG
	HRS	/10	/LITER	/10

Abwechselndes Brustdrücken mit Kurzhanteln



ANWEISUNGEN

1. Legen Sie sich auf die Bank, halten Sie die Hanteln auf Schulterhöhe, die Ellbogen sind gebeugt und die Handflächen zeigen nach vorne.
2. Drücken Sie eine Hantel mit gestrecktem Arm über Ihre Brust, während Sie die andere Hantel ruhig halten.
3. Senken Sie die gedrückte Hantel wieder auf Schulterhöhe und drücken Sie die Hantel sofort mit dem anderen Arm.
4. Wiederholen.

SÄTZE x WIEDERHOLUNGEN	6 x 8	GEWICHTE	WK 9	WK 10	WK 11	WK 12

SCHRÄGBANDKNEHMEN MIT LANGHANTEL

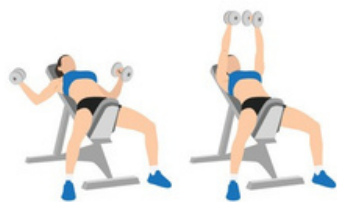


ANWEISUNGEN

- 1) Setzen Sie sich auf eine Schrägbank mit einem Winkel von 45 Grad.
- 2) Beginnen Sie, indem Sie die Stange mit ausgestreckten Armen über Ihrer Brust halten und den Griff etwas weiter als schulterbreit halten.
- 3) Senken Sie die Stange langsam ab, bis sie Ihren oberen Brustbereich berührt.
- 4) Drücken Sie die Hantel dann gerade nach oben über Ihre Brust, bis Ihre Ellbogen blockiert sind.

SÄTZE x WIEDERHOLUNGEN	6 x 8	GEWICHTE	WK 9	WK 10	WK 11	WK 12

SCHRÄGGE HANTEL-BRUSTFLYS

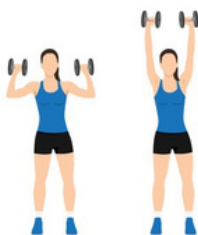


ANWEISUNGEN

1. Legen Sie sich auf eine Schrägbank mit einem Winkel von 45 Grad und halten Sie die Hanteln mit ausgestreckten Armen im 90-Grad-Winkel über Ihrer Brust zum Boden.
2. Senken Sie die Hanteln in einer bogenförmigen Bewegung in einer Linie mit der Mitte Ihrer Brust an den Seiten Ihres Körpers ab, bis Ihre Hände auf der gleichen Höhe wie Ihre Brust sind.
3. Heben Sie die Hanteln wieder über Ihre Brust und halten Sie dabei Ihre Arme gestreckt.
4. Wiederholen.

SÄTZE x WIEDERHOLUNGEN	5 x 8	GEWICHTE	WK 9	WK 10	WK 11	WK 12

Schulterdrücken mit Kurzhanteln im Stehen



ANWEISUNGEN

1. Stehen Sie aufrecht und halten Sie die Hanteln auf Schulterhöhe, die Fäuste nach außen.
2. Drücken Sie die Hanteln über den Kopf und strecken Sie dabei Ihre Arme vollständig aus. Achten Sie darauf, dass Ihr Rücken gerade bleibt und Sie die ganze Zeit aufrecht bleiben.
3. Wiederholen.

SÄTZE x WIEDERHOLUNGEN	5 x 8	GEWICHTE	WK 9	WK 10	WK 11	WK 12

HINTERE SPLIT-FLUGZEUG MIT HANTEL



ANWEISUNGEN

- 1) Achten Sie bei der Durchführung dieser Übung darauf, dass Ihr Rücken gerade oder leicht gewölbt ist.
- 2) Versuchen Sie, Ihren Körper parallel zum Boden zu halten.
- 3) Nehmen Sie in jeder Hand eine Hantel.
- 4) Bewegen Sie die Gewichte in einer Bogenbewegung nach außen und voneinander weg.
- 5) Die Arme sollten angehoben werden, bis sie parallel zum Boden sind.
- 6) Senken Sie die Gewichte langsam wieder ab

SÄTZE x WIEDERHOLUNGEN	4 x 8	GEWICHTE	WK 9	WK 10	WK 11	WK 12

Ausfallschritte mit Kurzhanteln vorn



ANWEISUNGEN

1. Stehen Sie aufrecht und halten Sie in jeder Hand eine Hantel an Ihren Seiten.
2. Machen Sie mit dem linken Bein einen Ausfallschritt nach vorne und landen Sie zuerst auf der Ferse. Senken Sie Ihren Körper, indem Sie Ihr Knie und Ihre linke Hüfte beugen, während Sie das rechte Knie senken, bis es fast den Boden berührt.
3. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück, indem Sie auf das linke Bein drücken.
4. Wiederholen Sie die Übung mit dem rechten Bein und wechseln Sie zwischen dem linken und dem rechten Bein.

SÄTZE x WIEDERHOLUNGEN

6 x 8

GEWICHTE

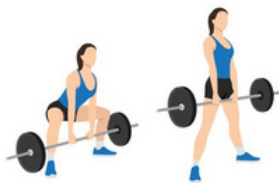
WK 9

WK 10

WK 11

WK 12

SUMO-KREUZHEBEN MIT LANGHANTEL



ANWEISUNGEN

1. Wenn Sie diese Übung durchführen, senken Sie Ihre Hüfte so tief wie möglich, während Sie die Position nach hinten beibehalten (leichte Streckung der Wirbelsäule).
2. Füße breit und etwa 45 Grad nach außen gedreht.
3. Ihre Knie befinden sich auf einer Linie mit Ihren Füßen und Hüften, während Sie Ihren Brustkorb hochhalten und beide Hände auf der Hantel halten. Dies ist Ihre Ausgangsposition.
4. Drücken Sie sich durch Ihre Fersen nach oben und drücken Sie Ihre Knie leicht zur Seite. Halten Sie in der vollen Streckung inne. Dann zurück in die Ausgangsposition.

SÄTZE x WIEDERHOLUNGEN

6 x 8

GEWICHTE

WK 9

WK 10

WK 11

WK 12

TRX-Oberschenkelbeugen



ANWEISUNGEN

1. Benutzen Sie bei dieser Übung Ihre Gesäßmuskeln, um Ihren Körper von der Matte zu heben.
2. Achten Sie außerdem darauf, dass Sie Ihre Bauchmuskeln angespannt halten, um sicherzustellen, dass Ihr unterer Rücken nicht überdehnt wird.
3. Legen Sie sich auf die Matte, die Arme an den Seiten, die Handflächen flach auf dem Boden.
4. Heben Sie Ihren Körper mit den Füßen an den Gurten hoch, wobei Ihre Arme seitlich stabil sind. Dies ist Ihre Ausgangsposition.
5. Beugen Sie die Knie und ziehen Sie die Füße zu sich heran. Dann zurück in die Ausgangsposition.

SÄTZE x WIEDERHOLUNGEN

5 x 8

GEWICHTE

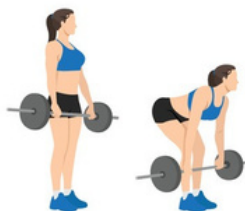
WK 9

WK 10

WK 11

WK 12

Kreuzheben mit gestreckten Beinen und Langhantel



ANWEISUNGEN

- 1) Beginnen Sie, indem Sie mit schulterbreit auseinander stehenden Füßen stehen.
- 2) Heben Sie die Hantel an, indem Sie die Knie beugen, sich nach vorne beugen und die Hantel mit einem schulterbreiten Oberhandgriff und geradem Rücken greifen.
- 3) Heben Sie das Gewicht in die stehende Position und halten Sie dabei Ihren Rücken gerade.
- 4) Beginnen Sie, indem Sie Ihre Hüfte beugen, um die Stange auf die Oberseite Ihrer Füße abzusenken.
- 5) Achten Sie beim Abstieg darauf, die Knie leicht zu beugen und die Taille gerade zu halten.
- 6) Heben Sie die Stange mit gebeugten Knien an, indem Sie Ihre Hüfte strecken, bis Sie aufrecht stehen. Wiederholen Sie die Übung.

SÄTZE x WIEDERHOLUNGEN

5 x 8

GEWICHTE

WK 9

WK 10

WK 11

WK 12

Wadenheben im Sitzen an der Maschine



ANWEISUNGEN

1. Stellen Sie bei dieser Übung Ihren Fußballen auf die Stufe.
2. Platzieren Sie Ihre Unterschenkel unter dem Hebelpolster, das entsprechend der Höhe Ihrer Oberschenkel eingestellt werden muss.
3. Senken Sie Ihre Fersen langsam ab, indem Sie die Knöchel beugen, bis die Waden vollständig gestreckt sind. Atmen Sie bei dieser Bewegung ein.
4. Heben Sie die Fersen, indem Sie die Knöchel so hoch wie möglich strecken, während Sie die Waden anspannen und ausatmen. Halten Sie die obere Kontraktion eine Sekunde lang.

SÄTZE x WIEDERHOLUNGEN

4 x 8

GEWICHTE

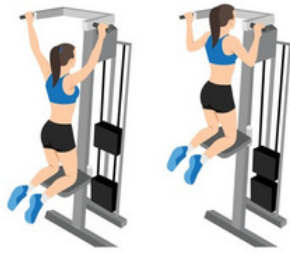
WK 9

WK 10

WK 11

WK 12

Unterstützte Klimmzüge



ANWEISUNGEN

- 1) Wählen Sie das für die Übung am Gerät passende Gewicht. Mehr Gewicht macht die Übung leichter.
- 2) Greifen Sie die Klimmzugstange mit nach vorne gerichteten Händen. Legen Sie Ihre Knie auf das Ablagepolster der Maschine und verlagern Sie Ihr Körpergewicht langsam auf die Maschine. Strecken Sie Ihre Arme vollständig aus, sodass Ihr Körper von den Händen bis zu den Knien eine gerade Linie bildet.
- 3) Ziehen Sie Ihren Körper nach oben, bis Ihre Nase knapp über der Stange ist. Senken Sie Ihren Körper ab und kehren Sie in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie die Übung.

SÄTZE x WIEDERHOLUNGEN	6 x 8	GEWICHTE	WK 9	WK 10	WK 11	WK 12

Vorgebeugtes Rudern mit Kurzhanteln

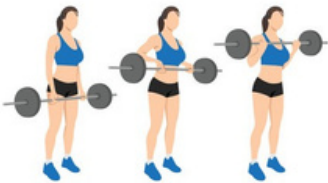


ANWEISUNGEN

- 1) Achten Sie bei der Durchführung dieser Übung auf die Sicherheit Ihres Rückens, indem Sie während der gesamten Übung ein Hohlkreuz machen oder die Wirbelsäule gerade halten.
- 2) Die Position ähnelt der beim Kreuzheben.
- 3) Greifen Sie die Hantel und ziehen Sie sie zu Ihrem Bauch, wobei Sie Ihr Schulterblatt zurückziehen und den Ellbogen beugen.
- 4) Absenken und wiederholen.

SÄTZE x WIEDERHOLUNGEN	6 x 8	GEWICHTE	WK 9	WK 10	WK 11	WK 12

Langhantel-CURLs

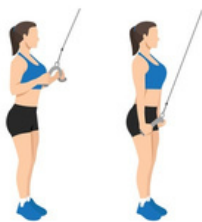


ANWEISUNGEN

- 1) Stehen Sie aufrecht und greifen Sie eine Langhantel mit einem Unterhandgriff, die Hände schulterbreit auseinander.
- 2) Heben Sie die Stange in einem Bogen nach oben in Richtung Brust, wobei Ihre Ellbogen durchgedrückt und nah an Ihren Seiten liegen.
- 3) Heben Sie das Gewicht so hoch wie möglich und senken Sie es dann langsam ab, bis Ihre Arme gestreckt sind.
- 4) Wiederholen. Achten Sie darauf, dass Sie Ihren Rücken nicht schwingen lassen.

SÄTZE x WIEDERHOLUNGEN	5 x 8	GEWICHTE	WK 9	WK 10	WK 11	WK 12

TRIZEPS-SEILZÜGE



ANWEISUNGEN

1. Greifen Sie ein Seil, das an einer hohen Kabelrolle befestigt ist.
2. Die Unterarme sollten parallel zum Boden sein. Mit den Ellbogen an den Seiten drücken Sie das Seil so weit wie möglich nach unten.
3. Pause und Rückkehr in die Ausgangsposition.

SÄTZE x WIEDERHOLUNGEN	5 x 8	GEWICHTE	WK 9	WK 10	WK 11	WK 12

HANTEL-TOTENKOPF-BRECHER



ANWEISUNGEN

- 1) Beginnen Sie, indem Sie die Hanteln mit einem Griffabstand von weniger als 30 cm nach oben drücken.
- 2) Senken Sie die Hantel langsam in Richtung Ihrer Kopfseite, halten Sie inne und heben Sie die Hantel wieder an.

SÄTZE x WIEDERHOLUNGEN	4 x 8	GEWICHTE	WK 9	WK 10	WK 11	WK 12

Rückwärts-Ausfallschritte mit Langhantel



ANWEISUNGEN

- 1) Stehen Sie aufrecht mit herausgestreckter Brust und nach hinten gezogenen Schultern, halten Sie dabei die natürliche Krümmung Ihres Rückens und lassen Sie die Knie locker, die Hantel liegt auf Ihrem oberen Rücken. Das ist Ihre Ausgangsposition.
- 2) Beginnen Sie die Bewegung, indem Sie mit einem Fuß etwa 60 cm nach hinten treten. Halten Sie dabei Ihre Hüfte nach vorne gerichtet, da die Zehe Ihres hinteren Fußes zuerst den Boden berührt.
- 3) Dann beugen Sie beide Knie und senken Sie sie ab, bis Ihr hinteres Knie den Boden berührt. Wiederholen Sie die Übung so oft, wie Sie möchten.

SÄTZE x WIEDERHOLUNGEN	6 x 8	GEWICHTE	WK 9	WK 10	WK 11	WK 12

Kniebeugen mit Langhantel



ANWEISUNGEN

- 1) Legen Sie die Hantel über Ihren oberen Rücken und stellen Sie Ihre Füße etwas weiter als schulterbreit auseinander. Drehen Sie Ihre Füße leicht nach außen.
- 2) Halten Sie Ihre Brust hoch und Ihre Knie raus, während Sie sich nach hinten setzen und in die Hüften sinken.
- 3) Kehren Sie die Bewegung kontrolliert um und drücken Sie sich wieder in eine stehende Position hoch.

SÄTZE x WIEDERHOLUNGEN	6 x 8	GEWICHTE	WK 9	WK 10	WK 11	WK 12

EINBEINSTRECKUNG IM SITZ

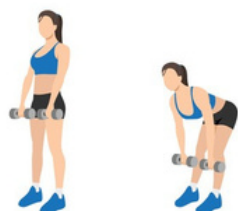


ANWEISUNGEN

1. Bei dieser Übung trainieren Sie Ihren Quadrizeps.
2. Achten Sie darauf, dass das Polster knapp über dem Knöchel liegt und Ihr Oberschenkel gut gestützt ist.
3. Achten Sie außerdem darauf, dass das Gewicht zwischen den Wiederholungen nicht ruht.
4. Strecken Sie Ihr Knie vollständig und heben Sie Ihr Bein gerade nach außen.
5. Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.

SÄTZE x WIEDERHOLUNGEN	5 x 8	GEWICHTE	WK 9	WK 10	WK 11	WK 12

Kreuzheben mit gestreckten Beinen und Kurzhanteln



ANWEISUNGEN

- 1) Beginnen Sie, indem Sie mit schulterbreit auseinander stehenden Füßen stehen.
- 2) Heben Sie die Hanteln auf, indem Sie die Knie beugen, sich nach vorne beugen und die Hanteln mit einem schulterbreiten Oberhandgriff und geradem Rücken greifen.
- 3) Heben Sie das Gewicht in die stehende Position und halten Sie dabei Ihren Rücken gerade.
- 4) Beginnen Sie, indem Sie Ihre Hüfte beugen, um die Hanteln auf Ihre Füße abzusinken.
- 5) Achten Sie beim Abstieg darauf, die Knie leicht zu beugen und die Taille gerade zu halten.
- 6) Heben Sie die Hanteln mit gebeugten Knien an, indem Sie Ihre Hüfte strecken, bis Sie

SÄTZE x WIEDERHOLUNGEN	5 x 8	GEWICHTE	WK 9	WK 10	WK 11	WK 12

Wadenheben im Sitzen an der Maschine



ANWEISUNGEN

1. Stellen Sie bei dieser Übung Ihren Fußballen auf die Stufe.
2. Platzieren Sie Ihre Unterschenkel unter dem Hebelpolster, das entsprechend der Höhe Ihrer Oberschenkel eingestellt werden muss.
3. Senken Sie Ihre Fersen langsam ab, indem Sie die Knöchel beugen, bis die Waden vollständig gestreckt sind. Atmen Sie bei dieser Bewegung ein.
4. Heben Sie die Fersen, indem Sie die Knöchel so hoch wie möglich strecken, während Sie die Waden anspannen und ausatmen. Halten Sie die obere Kontraktion eine Sekunde lang.

SÄTZE x WIEDERHOLUNGEN	4 x 8	GEWICHTE	WK 9	WK 10	WK 11	WK 12

Brustpresse von Smith

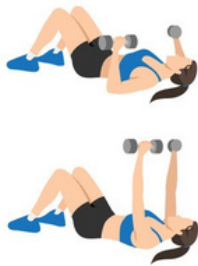


ANWEISUNGEN

1. Legen Sie sich zunächst auf eine Bank und richten Sie die Stange direkt über Ihrer Brust aus.
2. Fassen Sie die Stange etwas weiter als schulterbreit und senken Sie sie langsam ab, bis sie Ihre Brust berührt.
3. Drücken Sie das Gewicht direkt wieder nach oben in die Ausgangsposition und wiederholen Sie die Übung.

SÄTZE x WIEDERHOLUNGEN	6 x 8	GEWICHTE	WK 9	WK 10	WK 11	WK 12

BRUSTDRÜCKEN MIT HANTELN AUF DEM BODEN



ANWEISUNGEN

1. Legen Sie sich auf den Boden und halten Sie die Hanteln auf Schulterhöhe. Dabei sind Ihre Ellbogen gebeugt und Ihre Handflächen zeigen nach vorne.
2. Drücken Sie die Hanteln mit gestreckten Armen gerade nach oben über Ihre Brust und halten Sie dabei Ihre Handflächen nach vorne gerichtet.
3. Senken Sie die Hanteln wieder auf Schulterhöhe und kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.
4. Wiederholen.

SÄTZE x WIEDERHOLUNGEN	6 x 8	GEWICHTE	WK 9	WK 10	WK 11	WK 12

SCHRÄGE LIEGESTÜTZE

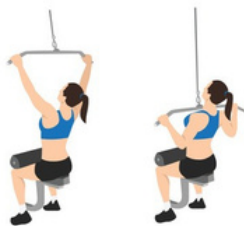


ANWEISUNGEN

1. Verwenden Sie einen Gegenstand, um mit Ihrem Körper eine Neigung zu erzeugen, stützen Sie Ihren Körper auf Ihren Zehen ab, mit geraden Beinen und Armen.
2. Senken Sie Ihre Brust, die Ellbogen sind gebeugt.
3. Drücken Sie sich hoch, bis Sie den Arm gestreckt haben, und kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.
4. Rückkehr.

SÄTZE x WIEDERHOLUNGEN	5 x 8	GEWICHTE	WK 9	WK 10	WK 11	WK 12

LAT-PULLDOWN

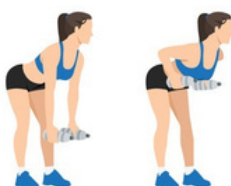


ANWEISUNGEN

- 1) Fassen Sie die Stange mit schulterbreitem Griff und strecken Sie Ihre Arme gerade über den Kopf aus.
- 2) Ziehen Sie die Stange vor sich nach unten bis zur Oberseite Ihrer Brust und beugen Sie dabei die Ellbogen.
- 3) Strecken Sie Ihre Arme vollständig und bringen Sie die Stange wieder in die oberste Position.

SÄTZE x WIEDERHOLUNGEN	5 x 8	GEWICHTE	WK 9	WK 10	WK 11	WK 12

Vorgebeugtes Rudern mit Kurzhanteln



ANWEISUNGEN

- 1) Achten Sie bei der Durchführung dieser Übung auf die Sicherheit Ihres Rückens, indem Sie während der gesamten Übung ein Hohlkreuz machen oder die Wirbelsäule gerade halten.
- 2) Die Position ähnelt der beim Kreuzheben.
- 3) Greifen Sie die Hantel und ziehen Sie sie zu Ihrem Bauch, wobei Sie Ihr Schulterblatt zurückziehen und den Ellbogen beugen.
- 4) Absenken und wiederholen.

SÄTZE x WIEDERHOLUNGEN	4 x 8	GEWICHTE	WK 9	WK 10	WK 11	WK 12

TRACKINGBLATT FÜR WOCHE 9

TAG 1 REFLEXIONEN	SCHLAFEN	ENERGIE	WASSER	STIMMUNG
	HRS	/10	/LITER	/10
TAG 2 REFLEXIONEN	SCHLAFEN	ENERGIE	WASSER	STIMMUNG
	HRS	/10	/LITER	/10
TAG 3 REFLEXIONEN	SCHLAFEN	ENERGIE	WASSER	STIMMUNG
	HRS	/10	/LITER	/10
TAG 4 REFLEXIONEN	SCHLAFEN	ENERGIE	WASSER	STIMMUNG
	HRS	/10	/LITER	/10
TAG 5 REFLEXIONEN	SCHLAFEN	ENERGIE	WASSER	STIMMUNG
	HRS	/10	/LITER	/10
TAG 6 REFLEXIONEN	SCHLAFEN	ENERGIE	WASSER	STIMMUNG
	HRS	/10	/LITER	/10
TAG 7 REFLEXIONEN	SCHLAFEN	ENERGIE	WASSER	STIMMUNG
	HRS	/10	/LITER	/10

TRACKINGBLATT FÜR WOCHE 10

TAG 1 REFLEXIONEN	SCHLAFEN	ENERGIE	WASSER	STIMMUNG
	HRS	/10	/LITER	/10
TAG 2 REFLEXIONEN	SCHLAFEN	ENERGIE	WASSER	STIMMUNG
	HRS	/10	/LITER	/10
TAG 3 REFLEXIONEN	SCHLAFEN	ENERGIE	WASSER	STIMMUNG
	HRS	/10	/LITER	/10
TAG 4 REFLEXIONEN	SCHLAFEN	ENERGIE	WASSER	STIMMUNG
	HRS	/10	/LITER	/10
TAG 5 REFLEXIONEN	SCHLAFEN	ENERGIE	WASSER	STIMMUNG
	HRS	/10	/LITER	/10
TAG 6 REFLEXIONEN	SCHLAFEN	ENERGIE	WASSER	STIMMUNG
	HRS	/10	/LITER	/10
TAG 7 REFLEXIONEN	SCHLAFEN	ENERGIE	WASSER	STIMMUNG
	HRS	/10	/LITER	/10

TRACKINGBLATT FÜR WOCHE 11

TAG 1 REFLEXIONEN	SCHLAFEN	ENERGIE	WASSER	STIMMUNG
	HRS	/10	/LITER	/10
TAG 2 REFLEXIONEN	SCHLAFEN	ENERGIE	WASSER	STIMMUNG
	HRS	/10	/LITER	/10
TAG 3 REFLEXIONEN	SCHLAFEN	ENERGIE	WASSER	STIMMUNG
	HRS	/10	/LITER	/10
TAG 4 REFLEXIONEN	SCHLAFEN	ENERGIE	WASSER	STIMMUNG
	HRS	/10	/LITER	/10
TAG 5 REFLEXIONEN	SCHLAFEN	ENERGIE	WASSER	STIMMUNG
	HRS	/10	/LITER	/10
TAG 6 REFLEXIONEN	SCHLAFEN	ENERGIE	WASSER	STIMMUNG
	HRS	/10	/LITER	/10
TAG 7 REFLEXIONEN	SCHLAFEN	ENERGIE	WASSER	STIMMUNG
	HRS	/10	/LITER	/10

TRACKINGBLATT FÜR WOCHE 12

TAG 1 REFLEXIONEN	SCHLAFEN	ENERGIE	WASSER	STIMMUNG
	HRS	/10	/LITER	/10
TAG 2 REFLEXIONEN	SCHLAFEN	ENERGIE	WASSER	STIMMUNG
	HRS	/10	/LITER	/10
TAG 3 REFLEXIONEN	SCHLAFEN	ENERGIE	WASSER	STIMMUNG
	HRS	/10	/LITER	/10
TAG 4 REFLEXIONEN	SCHLAFEN	ENERGIE	WASSER	STIMMUNG
	HRS	/10	/LITER	/10
TAG 5 REFLEXIONEN	SCHLAFEN	ENERGIE	WASSER	STIMMUNG
	HRS	/10	/LITER	/10
TAG 6 REFLEXIONEN	SCHLAFEN	ENERGIE	WASSER	STIMMUNG
	HRS	/10	/LITER	/10
TAG 7 REFLEXIONEN	SCHLAFEN	ENERGIE	WASSER	STIMMUNG
	HRS	/10	/LITER	/10

EMPFOHLENE ERGÄNZUNGEN

Die Nahrungsergänzungsmittelbranche ist ein riesiges Geschäft und scheinbar jeden zweiten Tag kommt ein neues Produkt auf den Markt. Für Verbraucher kann es daher entmutigend sein, das perfekte Produkt zu finden.

Der Kauf von Nahrungsergänzungsmitteln ist eine heikle Angelegenheit. Wenn Sie also genau wissen, welche Wirkung das Produkt hat und ob es für Ihre Ziele erforderlich ist, schont das Ihr Bankkonto und verschafft Ihnen ein gewisses Maß an Seelenfrieden.

Hier sind einige Ergänzungsempfehlungen



KREATIN

Kreatin ist eine Kombination aus 3 Aminosäuren, die im Körper produziert wird und auch in bestimmten Fleischsorten vorkommt. Die Einnahme von Kreatin kann Ihr ATP-Energieniveau steigern, was sich positiv auf Aktivitätsniveaus mit kurzen, schnellen, explosiven Bewegungen auswirkt.



MULTIVITAMIN

Multivitamine sind eine Reihe verschiedener Vitamine, die Sie normalerweise in Nahrungsmitteln finden. Abhängig von Ihrem Körper nehmen Sie möglicherweise nicht genügend Nährstoffe aus der Nahrung auf. Deshalb nehmen manche Menschen ein gutes Multivitaminpräparat als Nahrungsergänzung ein.



PROTEINPULVER

Proteinpulver ist ein Nahrungsergänzungsmittel, mit dem die Proteinaufnahme gesteigert werden kann, was für das Muskelwachstum, die Muskelreparatur und die allgemeine Gesundheit wichtig ist.

Zusätzlich kann ich jeder Person empfehlen ob nun Sportler oder nicht, Omega-3 und Vitamin D/K2 zu supplementieren.

SCHLAF UND ERHOLUNG

Ausreichend Schlaf ist wichtig für die allgemeine Gesundheit und kann auch beim Fettabbau helfen. Schlafmangel kann Hormone stören, die an der Appetitregulierung beteiligt sind, was zu gesteigertem Hunger und Heißhunger auf ungesunde Nahrungsmittel führt. Außerdem kann er sich negativ auf den Stoffwechsel und das Energieniveau auswirken, was es schwieriger macht, gesunde Gewohnheiten beizubehalten.

Untersuchungen haben gezeigt, dass ausreichend Schlaf (im Allgemeinen 7-9 Stunden pro Nacht) den Fettabbau unterstützen kann, indem er einen gesunden Hormonspiegel fördert und das Verlangen nach ungesunden Lebensmitteln reduziert. Darüber hinaus kann ausreichend Schlaf die Erholung nach dem Training fördern, was ein wichtiger Bestandteil des Fettabbaus ist.

Gute Schlafhygienepraktiken, wie z. B. die Etablierung einer konsistenten Schlafenszeitroutine, der Verzicht auf Koffein und elektronische Geräte vor dem Schlafengehen und die Schaffung einer angenehmen Schlafumgebung, können einen guten Schlaf und die allgemeine Gesundheit fördern. Es ist wichtig, ausreichend Schlaf sowie andere gesunde Lebensgewohnheiten wie eine gesunde Ernährung und regelmäßige körperliche Aktivität für einen nachhaltigen Fettabbau und eine optimale Gesundheit zu priorisieren.



DANKE

Herzlichen Glückwunsch zum Abschluss des 12-wöchigen Ultimate Shred-Programms! Ich freue mich, Teil Ihrer Fitnessreise gewesen zu sein, und bin stolz auf all die harte Arbeit und Hingabe, die Sie in das Erreichen Ihrer Ziele gesteckt haben. Ich hoffe, dass dieses Programm Ihnen nicht nur dabei geholfen hat, Ihren Körper, sondern auch Ihre Denkweise und Ihr allgemeines Wohlbefinden zu verändern.

Ich empfehle Ihnen, die gesunden Gewohnheiten, die Sie während des Programms entwickelt haben, beizubehalten. Denken Sie daran, dass Fitness ein Lebensstil ist und die Fortschritte, die Sie in diesen 12 Wochen gemacht haben, nur der Anfang sind. Ich lade Sie ein, Ihre Reise mit mir fortzusetzen und andere Programme und Ressourcen zu erkunden, die ich anbiete.

Nochmals vielen Dank, dass Sie sich für das 12-Wochen-Programm Ultimate Shred entschieden haben. Ich hoffe, dass Ihnen das Programm gefallen hat und sind gespannt, was Sie in Zukunft erreichen werden. Machen Sie weiter so!



ANKUR OBEROI

Gerne können Sie mir mir Chatten ...



BUCHE EINEN ANRUF
[WWW.INSTAGRAM.COM/ANKUR_OBEROI](https://www.instagram.com/ANKUR_OBEROI)