

Die Details in Kurzform...

- Zeitfenster: 12 Wochen
- Aufwand: 5 Trainingseinheiten bei insgesamt ca. 3,5 Stunden pro Woche
- Kalorienbilanz: negativ ca. 200 kcal
- die nichtgenannten Tage sind trainingsfrei

Woche 1 bis Woche 4 (Fokus: intensives Cardio mit Ganzkörpertraining für höhere Stoffwechselrate)

Tag 1

1. 10 Minuten moderates Cardio (z. B. Joggen, Schwimmen, Crosstrainer)
2. 20 Minuten lang je 1 Min. moderates Cardio alternierend mit 20 Sekunden intensives Cardio (z. B. Sprint)
3. 10 Minuten moderates Cardio

Tag 3

1. 10 Minuten moderates Cardio
2. 15 Minuten lang je 30 Sekunden Burpees (ggf. Liegestütz) alternierend mit 30 Sekunden Pause
3. 10 Minuten moderates Cardio

Tag 4

1. 5 Minuten moderates Cardio
2. 5 Minuten lang je 30 Sekunden Bicycle Crunch alternierend mit 30 Sekunden Pause (moderates Tempo beachten)
3. 5 Minuten lang je 30 Sekunden Mountain Climbers alternierend mit 30 Sekunden Pause
4. 5 bis 10 Minuten moderates Cardio

Tag 6

1. 5 Minuten moderates Cardio
2. 3 Sätze je 25 Kniebeuge (evtl mit Langhantel im Nacken)
3. 3 Sätze Knieheben am Dipsgerät o. Klimmzugstange – je maximale Wdh!
4. 3 Sätze je 25 Arnold Press (KH)
5. 5 Minuten moderates Cardio

Tag 7

40 Minuten moderates Cardio (idealerweise 5 – 7 hochintensive 20 Sekunden-Intervalle inkludieren)

Woche 5 bis Woche 8 (Fokus: Ganzkörpertraining via hochintensivem Intervalltraining sowie variables Bauchmuskeltraining)

Tag 1

1. 10 Minuten moderates Cardio
2. 20 Minuten lang je 1 Min. moderates Cardio alternierend mit 30 Sekunden intensives Cardio
3. 10 Minuten moderates Cardio

Tag 3

1. 5 Minuten moderates Cardio
2. 5 Minuten lang je 30 Sek. KH Ausfallschritte alternierend mit 30 Sekunden Pause
3. 5 Minuten lang je 30 Sek. Knieheben auf Dipsgerät/Klimmzugstange alternierend mit 30 Sekunden Pause
4. 5 Minuten lang je 30 Sek. KH Schattenboxen mit angewinkelten Knien (ca. 90 Grad) alternierend mit 30 Sekunden Pause (moderates Tempo beachten)
5. 10 Minuten lang je 45 Sekunden moderates Cardio alternierend mit 30 Sekunden intensives Cardio

Tag 4

1. 10 Minuten moderates Cardio
2. 3 Sätze je 25 Liegestütze (bzw. LH o. KH Bankdrücken)
3. 3 Sätze je 25 Klappmesser (Jack Knife) mit Ball im Liegen
4. 3 Sätze je 30 Hüftheben einbeinig im Liegen (15 Wdh. pro Bein)
5. 3 Sätze Beinheben (Beine ausgestreckt) an Klimmzugstange o. Dipsgerät, max. Wdh!
6. 5 Minuten moderates Cardio

Tag 6

1. 10 Minuten moderates Cardio
2. 10 Minuten lang je 30 Sek. Mountain Climbers alternierend mit 30 Sekunden Pause
3. 15 Minuten lang je 1 Minute moderates Cardio alternierend mit 30 Sek. intensives Cardio
4. 5 Minuten moderates Cardio

Tag 7

40 Minuten moderates Cardio (idealerweise 5 – 7 hochintensive 20 Sekunden-Intervalle inkludieren)

Woche 9 – 12 (Fokus: fortgeschrittenes Ganzkörpertraining mit maximalen HIT-Einheiten sowie targetiertem Bauchmuskeltraining)

Tag 1

1. 5 Minuten moderates Cardio
2. 25 Minuten lang je 1 Min. moderates Cardio alternierend mit 30 Sekunden intensives Cardio (Cardiovariante gerne variieren: Crosstrainer, Laufband, Jogging, Schwimmen etc.)

3. 5 Minuten moderates Cardio

Tag 3

1. 5 Minuten moderates Cardio
2. 5 Minuten lang je 30 Sek. LH Snatch alternierend mit 30 Sekunden Pause
3. 5 Minuten lang je 30 Sek. Bicycle Crunch alternierend mit 30 Sekunden Pause
4. 5 Minuten lang je 20 – 25 Sekunden Renegade Row alternierend mit 30 Sekunden Pause
5. 5 Minuten lang je 30 Sek. KH Goblet Squats alternierend mit 30 Sekunden Pause
6. 5 Minuten lang je 45 Sekunden moderates Cardio alternierend mit 30 Sekunden intensives Cardio

Tag 4

1. 10 Minuten moderates Cardio
2. 3 Sätze je 25 KH o. LH Schulterdrücken mit angewinkelten Beinen (ca. 90 Grad)
3. 3 Sätze je 25 Klappmesser (Jack Knife) mit Gewicht (z.B. KH) im Liegen
4. 3 Sätze je 30 Hüftheben einbeinig im Liegen (15 Wdh. pro Bein)
5. 5 Sätze 10 – 15 Knieheben mit Gewicht zw. den Füßen an Klimmzugstange o. Dipsgerät, jeder Satz bis Muskelversagen
6. 5 Minuten moderates Cardio

Tag 6

1. 10 Minuten moderates Cardio
2. 10 Minuten lang je 30 Sek. Burpees mit Liegestütz alternierend mit 30 Sekunden Pause
3. 15 Minuten lang je 1 Minute moderates Cardio alternierend mit 30 Sek. intensives Cardio
4. 5 Minuten moderates Cardio

Tag 7

45 Minuten moderates Cardio (mind. 10 hochintensive 20 Sekunden-Intervalle inkludieren)

Shop Empfehlungen:

Günstige Dip-Stationen: <https://amzn.to/3hQnUj7>

Preiswerte Crosstrainer: <https://amzn.to/3hLuKGw>

Mein persönlicher Tipp:

Wenn dir alles nicht schnell genug geht, dann verwende Profimethoden. All meine Top Werkzeuge für Qualitätsmänner verrate ich dir auf dieser Webseite:

<http://herrenkaste.de/ressourcen/>