TRAININGSPLAN ZUM ABNEHMEN

www.download-kostenlos.org

Montag Cardio und Ganzkörper-Krafttraining	**Cardio (30-45 Minuten):** Laufen, Joggen, Radfahren **Ganzkörper-Krafttraining:** Kniebeugen: 3 Sätze x 12-15 Wiederholungen Liegestütze: 3 Sätze x 12-15 Wiederholungen Rudern mit Kurzhanteln: 3 Sätze x 12-15 Wiederholungen Plank: 3 Sätze x 30-60 Sekunden
Dienstag Aktive Erholung oder leichtes Cardio	**Leichtes Laufen** **Spazierengehen** **Dehnübungen** **Yoga**
Mittwoch Intervalltraining und Kernkraft	**Intervalltraining (30 Minuten):** Wechsel zwischen hoher Intensität (schnelles Laufen, Sprinten) und niedriger Intensität (langsames Laufen oder Gehen) im Intervall von 1-2 Minuten. **Kernkraft:** Beinheben: 3 Sätze x 15-20 Wiederholungen Russian Twists: 3 Sätze x 20 Wiederholungen (10 pro Seite) Plank mit seitlichem Armheben: 3 Sätze x 15 Wiederholungen pro Seite
Donnerstag Aktive Erholung oder leichtes Cardio	**Leichtes Laufen** **Spazierengehen** **Dehnübungen** **Yoga**
Freitag Cardio und Ganzkörper-Krafttraining	**Cardio (30-45 Minuten):** Wähle eine andere Cardio-Aktivität als am ersten Tag. **Ganzkörper-Krafttraining:** Ausfallschritte mit Kurzhanteln: 3 Sätze x 12-15 Wiederholungen pro Bein Bankdrücken: 3 Sätze x 12-15 Wiederholungen Latzug oder Klimmzüge: 3 Sätze x 12-15 Wiederholungen Plank mit Beinheben: 3 Sätze x 15 Wiederholungen pro Seite
Samstag Aktive Erholung oder leichtes Cardio	**Leichtes Laufen** **Spazierengehen** **Dehnübungen** **Yoga**
Sonntag Ruhetag	**Nutze diesen Tag zur vollständigen Erholung.**

Ein Kaloriendefizit ist entscheidend für den Gewichtsverlust. Berücksichtige auch, dass die Ergebnisse von Person zu Person variieren können.