



## Ablauf Trainingsplan "Fit in 20 Minuten"

- 1) Du trainierst 3 Tage die Woche, z.B. Montag, Mittwoch und Freitag.
- 2) In den ersten 2 Wochen machst Du von jeder Übung 2x10 Wiederholungen mit 45-60 Sekunden Pause.
- 3) Zu Beginn sollte keines Deiner Sets zu hart sein. Die 10. Wiederholung beim zweiten Set sollte auf milde Weise schwierig sein, kein Kampf.
- 4) In Woche 3 und 4 steigerst Du auf 3x10 Wiederholungen mit 40 Sekunden Pause.
- 5) Ab Woche 5 steigerst Du Dich, wenn möglich, auf 4x10 Wiederholungen mit 40 Sekunden Pause.
- 6) Bitte steigere die Anzahl der Sets (ein Set = 1x10 Wiederholungen) jedoch erst, wenn Du 2x10 bzw. 3x10 Wiederholungen in einer sauberen langsamen Ausführung schaffst.
- 7) Die einzelnen Sets sollen ca. 40 Sekunden dauern. Das erreichst Du, wenn Du die Übung folgendermaßen absolvierst "eine Sekunde hoch, drei Sekunden runter".
- 8) Beachte auch Deine Atmung. Beim Heben (1 Sekunde - atmest Du aus und beim Senken (2-3-4 Sekunden) amtest Du ein.
- 9) Mache in den ersten 2 Wochen nach jedem Set 45-60 Sekunden Pause, aber nicht länger! Stoppe die Zeit dafür. Reduziere dann die Pausen auf 40 Sekunden.

## Fit in 20 Minuten

Startdatum:

Die Pause beträgt 45-60 Sekunden!

\* hierzu zählt auch eine schwierigere Variante der Übung, z.B. Seitstütz mit angehobenen Bein und Arm

Woche 1	Übung	Anzahl	Gewicht	Geschafft?	Anpassung notwendig?	Wenn ja, in welcher Form: mehr/weniger Gewicht* oder Variation der Übung?
<b>Tag 1</b>	Squats	2x10				
Datum	Frontstütz	2x30 Sek.				
	Seitstütz	2x30 Sek.				
	Rudern	2x10				
	Zugübung	2x10				
<b>Tag 2</b>	Squats	2x10				
Datum	Frontstütz	2x30 Sek.				
	Seitstütz	2x30 Sek.				
	Rudern	2x10				
	Zugübung	2x10				
<b>Tag 3</b>	Squats	2x10				
Datum	Frontstütz	2x30 Sek.				
	Seitstütz	2x30 Sek.				
	Rudern	2x10				
	Zugübung	2x10				

Woche 2	Übung	Anzahl	Gewicht	Geschafft?	Anpassung notwendig?	Wenn ja, in welcher Form: mehr/weniger Gewicht* oder Variation der Übung?
<b>Tag 1</b>	Squats	2x10				
Datum	Frontstütz	2x30 Sek.				
	Seitstütz	2x30 Sek.				
	Rudern	2x10				
	Zugübung	2x10				
<b>Tag 2</b>	Squats	2x10				
Datum	Frontstütz	2x30 Sek.				
	Seitstütz	2x30 Sek.				
	Rudern	2x10				
	Zugübung	2x10				
<b>Tag 3</b>	Squats	2x10				
Datum	Frontstütz	2x30 Sek.				
	Seitstütz	2x30 Sek.				
	Rudern	2x10				
	Zugübung	2x10				

## Fit in 20 Minuten

Die Pause reduziert sich auf 40 Sekunden!

\* hierzu zählt auch eine schwierigere Variante der Übung, z.B. Seitstütz mit angehobenen Bein und Arm

Woche 3	Übung	Anzahl	Gewicht	Geschafft?	Anpassung notwendig?	Wenn ja, in welcher Form: mehr/weniger Gewicht* oder Variation der Übung?
<b>Tag 1</b>	Squats	3x10				
Datum	Frontstütz	3x30 Sek.				
	Seitstütz	3x30 Sek.				
	Rudern	3x10				
	Zugübung	3x10				
<b>Tag 2</b>	Squats	3x10				
Datum	Frontstütz	3x30 Sek.				
	Seitstütz	3x30 Sek.				
	Rudern	3x10				
	Zugübung	3x10				
<b>Tag 3</b>	Squats	3x10				
Datum	Frontstütz	3x30 Sek.				
	Seitstütz	3x30 Sek.				
	Rudern	3x10				
	Zugübung	3x10				

Woche 4	Übung	Anzahl	Gewicht	Geschafft?	Anpassung notwendig?	Wenn ja, in welcher Form: mehr/weniger Gewicht* oder Variation der Übung?
<b>Tag 1</b>	Squats	3x10				
Datum	Frontstütz	3x30 Sek.				
	Seitstütz	3x30 Sek.				
	Rudern	3x10				
	Zugübung	3x10				
<b>Tag 2</b>	Squats	3x10				
Datum	Frontstütz	3x30 Sek.				
	Seitstütz	3x30 Sek.				
	Rudern	3x10				
	Zugübung	3x10				
<b>Tag 3</b>	Squats	3x10				
Datum	Frontstütz	3x30 Sek.				
	Seitstütz	3x30 Sek.				
	Rudern	3x10				
	Zugübung	3x10				

## Fit in 20 Minuten

Startdatum:

Die Pause beträgt 40 Sekunden!

\* hierzu zählt auch eine schwierigere Variante der Übung, z.B. Seitstütz mit angehobenen Bein und Arm

Woche 5	Übung	Anzahl	Gewicht	Geschafft?	Anpassung notwendig?	Wenn ja, in welcher Form: mehr/weniger Gewicht* oder Variation der Übung?
<b>Tag 1</b>	Squats	4x10				
Datum	Frontstütz	4x30 Sek.				
	Seitstütz	4x30 Sek.				
	Rudern	4x10				
	Zugübung	4x10				
<b>Tag 2</b>	Squats	4x10				
Datum	Frontstütz	4x30 Sek.				
	Seitstütz	4x30 Sek.				
	Rudern	4x10				
	Zugübung	4x10				
<b>Tag 3</b>	Squats	4x10				
Datum	Frontstütz	4x30 Sek.				
	Seitstütz	4x30 Sek.				
	Rudern	4x10				
	Zugübung	4x10				

Woche 6	Übung	Anzahl	Gewicht	Geschafft?	Anpassung notwendig?	Wenn ja, in welcher Form: mehr/weniger Gewicht* oder Variation der Übung?
<b>Tag 1</b>	Squats	4x10				
Datum	Frontstütz	4x30 Sek.				
	Seitstütz	4x30 Sek.				
	Rudern	4x10				
	Zugübung	4x10				
<b>Tag 2</b>	Squats	4x10				
Datum	Frontstütz	4x30 Sek.				
	Seitstütz	4x30 Sek.				
	Rudern	4x10				
	Zugübung	4x10				
<b>Tag 3</b>	Squats	4x10				
Datum	Frontstütz	4x30 Sek.				
	Seitstütz	4x30 Sek.				
	Rudern	4x10				
	Zugübung	4x10				