

# TRAININGSPLAN ABNEHMEN – PHASE 1

---

AUFBAUEN – Für einen dauerhaften, gesunden Lebensstil.

## Das Ziel:

Der Trainingsplan mit dem körperlichen Ziel Abnehmen zeichnet sich durch einen effektiven Mix aus Ausdauer- und Krafttrainingselementen aus. Dabei solltest du mindestens viermal wöchentlich aktiv sein. Neben dem Krafttraining mit freien Gewichten und eigenem Körpergewicht stehen bei den Ausdauereinheiten Dauerläufe im Vordergrund. Vor allem Ausdauereinheiten lassen dein Fett schmelzen. In Phase 1 liegt der Fokus im Aufbau von Ausdauer und Kraft. Muskeln, Gelenke, Sehnen und Bänder müssen sich an die neuen Belastungen gewöhnen. Dazu bedarf es eines behutsamen Aufbaus.

## **Was benötigst du dafür:**

- ✓ Trainingsmatte in der Größe 100 oder 60 x 190 x 1,5 cm
- ✓ 2 Kurzhanteln mit auswechselbaren Gewichtsscheiben
- ✓ Laufausrüstung

## So funktioniert es:

### **Warm Up / Mobility:**

Bevor du mit den Trainingseinheiten beginnst, geht es vor allem darum, den Körper auf Betriebstemperatur zu bringen und Muskulatur sowie passive Strukturen wie Sehnen, Knorpel, und Bänder auf Belastungen vorzubereiten, um so Verletzungen vorzubeugen. Dazu reichen schon ca. 5 Minuten leichtes Einlaufen, Radfahren oder Rudern. Bei den Kraftübungen steht Mobilisation im Fokus. Dabei sollten Gelenke jeweils ca. 30 Sekunden im und gegen den Uhrzeigersinn gekreist werden.

### **Die Trainingseinheiten:**

Der Trainingsplan besteht aus 3 Grundelementen, (Kraft, Ausdauer, Regeneration), welche in bestimmter Reihenfolge und bestimmten Intensitäten absolviert werden. In Phase 1, welche 4 Wochen dauert, solltest du 4 mal pro Woche aktiv sein, das bedeutet zwei Lafeinheiten und zwei Krafttrainingseinheiten. Die Lafeinheiten sollten etwa 30 – 60 Minuten lang sein, abhängig von deinem Fitnesslevel. Anfängern, denen es noch schwer fällt, größere Distanzen am Stück zu laufen, empfehle ich, diese Zeit in längere Lauf- und kürzere Gehphasen zu unterteilen. Wie lange die jeweiligen Phasen sind, hängt von deiner Fitness ab. Die Gehphase sollte gerade solange dauern, dass du die nächste Laufphase wieder absolvieren kannst. Eine Lafeinheit für Anfänger könnte beispielsweise so aussehen: 6 mal je 5 Minuten laufen und dazwischen jeweils 3 Minuten gehen. Das Ziel sollte sein, am Ende der Phase 1 „AUFBAUEN“ 30 – 60 Minuten ohne Pause durchzulaufen.

Bei den Kraftübungen muss das Gewicht der Kurzhanteln so dosiert werden, dass du zwischen 20 und 30 Wiederholung schaffst. Die Pausen zwischen den Sätzen, aber auch zwischen den Übungen betragen jeweils ca. 90 Sekunden. Achte bei den Kraftübungen auf eine saubere Ausführung. Hier gilt der Grundsatz „Technik schlägt Gewicht“.

Regenerationstage sind zumindest genauso wichtig wie die Trainingseinheiten selbst. So hat der Körper ausreichend Zeit sich zu regenerieren, Fett ab- und Muskeln aufzubauen. Der Trainingsfortschritt selbst passiert nämlich nicht im Training, sondern an den Regenerationstagen. Was sich für deine Regeneration am besten eignet, ist dir überlassen. Hier ist von heißen Bädern, Yoga, Sauna, Wandern, Spazierengehen, Solarium, Massage, Schlafen, Dehnen bis hin zum autogenen Training alles möglich. Die in diesem Trainingsplan vorgegebenen Regenerationstage solltest du unbedingt einhalten, um einen optimalen Trainingsfortschritt zu erreichen. Wer Regenerationstage ignoriert, riskiert Verletzungen.

## Deine Checkliste:

Wer abnehmen möchte, muss mit System vorgehen und sollte für Phase 1 folgende Fitness – Guidelines beachten:

### Kraft:

- ✓ Absolviere jede Kraftübung mit 20 – 30 Wiederholungen zu 3 Sätzen und lasse dazwischen ca. 90 Sekunden Pause.
- ✓ Dosiere das Gewicht der Hanteln so, dass du nicht mehr als 30 Wiederholungen schaffst und versuche bei jedem Satz an dein Limit zu kommen.
- ✓ Immer auf die perfekte Ausführung der Übungen achten. Wer schummelt, kann Muskeln, Gelenke, Sehnen und Bänder verletzen.
- ✓ Bei den Kraftübungen die Gewichte kontrolliert anheben und absenken, damit du dich genau auf den arbeitenden Muskel konzentrieren kannst. Keine schnellen und ruckartigen Bewegungen.
- ✓ Richtig atmen. Bei jeder Bewegung, bei der du Gewichte nach oben bewegst, solltest du ausatmen. Halte niemals die Luft an.
- ✓ Die eigenen Grenzen akzeptieren. Zu schwere Gewichte können Zerrungen oder Muskelfaserrisse hervorrufen, deshalb die Gewichte richtig dosieren.
- ✓ Trinke während der Satzpausen einen Schluck Wasser. Am Ende der Krafttrainingseinheit solltest du ca. 1 Liter Wasser getrunken haben.

### Ausdauer:

- ✓ Absolviere Ausdauereinheiten in der Dauer von 30 – 60 Minuten, 2 mal pro Woche.
- ✓ Laufen ist die beste Möglichkeit, um Fett schnell zu verbrennen. Wenn du aus irgendeinem Grund nicht in der Lage bist, Laufeinheiten zu absolvieren, kannst du diese durch Nordic Walking, Schwimmen, Radfahren, Rudern, oder Cross Trainer ersetzen.
- ✓ Halte dich an den Trainingsplan. Zu häufiges und intensives Laufen belastet Sehnen und Gelenke. Knieschmerzen oder Achillessehnenentzündungen können die Folge sein.
- ✓ Während der Ausdauereinheiten solltest du immer in der Lage sein dich zu unterhalten. Durch diesen Indikator weißt du, dass dein Körper noch genügend Sauerstoff bekommt und du im richtigen Trainingsbereich trainierst.
- ✓ Für die Ausdauereinheiten ordentliches Schuhwerk verwenden (z.B. Asics, Nike usw.). Nach 6 – 12 Monaten bzw. ca. 700 Laufkilometern müssen die Sportschuhe erneuert werden.
- ✓ Bequeme, funktionelle und nicht einengende Kleidung tragen.
- ✓ Fortschritte notieren, z.B. die Gewichte, die Länge der Ausdauereinheiten, das Körpergefühl usw.
- ✓ Wenn du noch Anfänger bist, kannst du die Laufeinheiten in Geh- und Laufintervalle unterteilen. Eine Möglichkeit wäre z.B. 6 mal 5 Minuten zu laufen und dazwischen jeweils 3 Minuten zu gehen. Die Laufintervalle sollten mit der Zeit immer länger werden, die Gehintervalle hingegen immer kürzer.

### Trainingserfolge sichtbar machen:

Wer Trainingsfortschritte in regelmäßigen Abständen sichtbar macht, verstärkt seine Motivation. Dies ist ein wesentlicher Teil des Plans, den du hier unbedingt einhalten solltest. In diesem Trainingsplan wirst du immer wieder aufgefordert deinen Trainingserfolg zu dokumentieren, einerseits durch Fotos und andererseits durch Kontrolle des Körpergewichts.

### Beachte beim Abwiegen deines Körpergewichts folgende Grundsätze:

- ✓ Jede Gewichtsmessung sollte unter gleichen Umständen erfolgen (z.B. mit der gleichen Kleidung, nüchtern, unmittelbar nach dem Aufstehen usw.)
- ✓ in regelmäßigen Zeitabständen (z.B. jeden 2. Montag, morgens um 07:00 Uhr)

Sehr oft sind Trainingsergebnisse auf Fotos viel eindeutiger als beim Abwiegen oder Abmessen. Deshalb solltest du auch deine Trainingserfolge anhand von Bildern dokumentieren.

### Foto Guidelines:

- ✓ Die Fotos sollten wie bei der Gewichtsmessung immer unter den gleichen Bedingungen gemacht werden (z.B. jeden 2. Montag unmittelbar nach dem Aufstehen um 07:00 Uhr, im Badezimmer).
- ✓ Trage immer die gleiche Kleidung.
- ✓ Mache nur Ganzkörperfotos.
- ✓ Halte die Beine geschlossen (die Knie berühren sich).
- ✓ Die Position sollte natürlich und entspannt sein (kein Posing).
- ✓ Mache ein Foto von vorne und eines von der Seite.
- ✓ Lösche KEINE Bilder.
- ✓ Verwende die Erinnerungsfunktion in deinem Handy oder trage es dir in deinen Kalender ein.
- ✓ Mache JETZT das „erste Foto“, bevor du mit dem Trainingsplan beginnst.

Trage hier deine Daten ein!

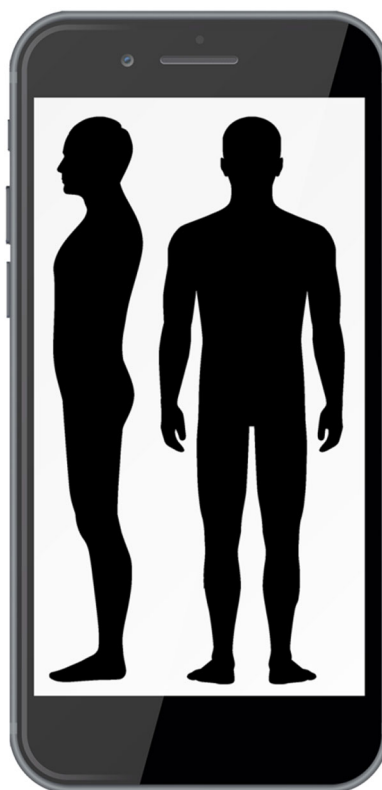
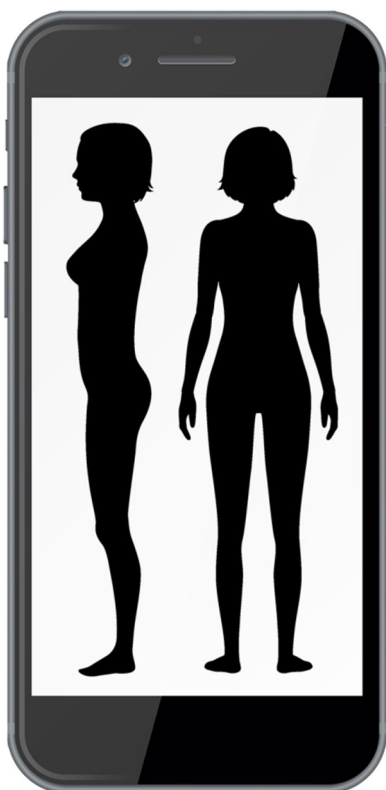
Trainingswoche

Datum

Uhrzeit

Gewicht

Mache jetzt dein erstes Foto!



Teile deine Erfolge mit mir und sende deine VORHER – NACHHER Bilder an [office@wln-d-fitness.com](mailto:office@wln-d-fitness.com)

### Gesundheitliche Voraussetzungen:








Wer gesund ist und keine Einschränkungen hat, kann diesen Trainingsplan optimal nutzen. Bei Gelenksproblemen wie z.B. Knieschmerzen eignen sich Sportarten wie Schwimmen oder Radfahren besser. Wer unter chronischen Erkrankungen, Herz-Kreislauf- bzw. Stoffwechselproblemen oder sonstigen Krankheiten leidet, sollte vorher Rücksprache mit seinem Arzt halten.

Solltest du während des Trainings Schmerzen im Bereich Knie, Schulter, Rücken, Achillessehne usw. spüren, war das Training vermutlich zu intensiv. Reduziere die Trainingshäufigkeit sowie die Intensität oder pausiere solange, bis du wieder schmerzfrei bist.

## Bedeutung der Trainingsbereiche für Ausdauerseinheiten:

Trainingsbereich	% der max. Herzfrequenz	Top Vorteile
REKOM (für Phase 1 – 4)	55 - 65	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Erholung nach intensiven Trainingseinheiten</li> <li>✓ Eine Option als regenerative Maßnahme an Pausentagen (ca. 30 Min.)</li> </ul>
GA 1 (für Phase 1 – 4)	65 - 75	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aufbau der Grundlagen</li> <li>✓ <b>Sprechen ist möglich („Plaudertempo“)</b></li> <li>✓ Anpassung des aktiven und passiven Bewegungsapparates</li> <li>✓ Lange Trainingsdauer möglich</li> </ul>
GA 2	75 - 85	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Gewöhnung an höhere Geschwindigkeiten über einen längeren Zeitraum</li> <li>✓ <b>Sprechen nur noch schwer bzw. kaum noch möglich</b></li> <li>✓ Verbesserung der Ausdauer und Schnelligkeit</li> <li>✓ Hohe Fettverbrennung</li> </ul>
GA 3	85 - 95	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Entwicklungsbereich für Sportler</li> <li>✓ <b>Sprechen ist nicht mehr möglich</b></li> <li>✓ Kurze Einheiten</li> <li>✓ Sehr hohe Fettverbrennung</li> <li>✓ Für Intervalltraining geeignet</li> </ul>

## TRAININGSPLAN WOCHE 1 – 4

Sportart	Kraftübungen / Trainingsmethode	Intensität						
<b>Tag 1</b>  Laufen	30 - 60 Min Lauf – GA1  <u>Ausdauer</u>	<table border="1"> <tr> <td>Gering – GA1</td> <td>Belastungsintensität</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Durchgänge</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Satzpause</td> </tr> </table>	Gering – GA1	Belastungsintensität		Durchgänge		Satzpause
Gering – GA1	Belastungsintensität							
	Durchgänge							
	Satzpause							
<b>Tag 2</b>  Pause	Yoga Sauna Dehnen usw.  <u>Regeneration</u>	<table border="1"> <tr> <td></td> <td>Belastungsintensität</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Durchgänge</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Satzpause</td> </tr> </table>		Belastungsintensität		Durchgänge		Satzpause
	Belastungsintensität							
	Durchgänge							
	Satzpause							
<b>Tag 3</b>  Kraft	Sit-ups Kniebeugen Bein heben seitlich Becken heben Plank (so lange wie möglich)  <u>Kraft Beine</u>	<table border="1"> <tr> <td>20 - 30</td> <td>Wiederholungen</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>Durchgänge</td> </tr> <tr> <td>90 Sek</td> <td>Satzpause</td> </tr> </table>	20 - 30	Wiederholungen	3	Durchgänge	90 Sek	Satzpause
20 - 30	Wiederholungen							
3	Durchgänge							
90 Sek	Satzpause							
<b>Tag 4</b>  Pause	Sauna Yoga Dehnen usw.  <u>Regeneration</u>	<table border="1"> <tr> <td></td> <td>Belastungsintensität</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Durchgänge</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Satzpause</td> </tr> </table>		Belastungsintensität		Durchgänge		Satzpause
	Belastungsintensität							
	Durchgänge							
	Satzpause							
<b>Tag 5</b>  Laufen	30 - 60 Min Lauf – GA1  <u>Ausdauer</u>	<table border="1"> <tr> <td>Gering – GA1</td> <td>Belastungsintensität</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Durchgänge</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Satzpause</td> </tr> </table>	Gering – GA1	Belastungsintensität		Durchgänge		Satzpause
Gering – GA1	Belastungsintensität							
	Durchgänge							
	Satzpause							
<b>Tag 6</b>  Pause	Schlafen Autogenes Training Dehnen usw.  <u>Regeneration</u>	<table border="1"> <tr> <td></td> <td>Belastungsintensität</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Durchgänge</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Satzpause</td> </tr> </table>		Belastungsintensität		Durchgänge		Satzpause
	Belastungsintensität							
	Durchgänge							
	Satzpause							
<b>Tag 7</b>  Kraft	Sit-ups Liegestütz kniend Rudern einarmig Konzentrationscurls Trizepsdrücken mit Kurzhantel  <u>Kraft Oberkörper</u>	<table border="1"> <tr> <td>20 - 30</td> <td>Wiederholungen</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>Durchgänge</td> </tr> <tr> <td>90 Sek</td> <td>Satzpause</td> </tr> </table>	20 - 30	Wiederholungen	3	Durchgänge	90 Sek	Satzpause
20 - 30	Wiederholungen							
3	Durchgänge							
90 Sek	Satzpause							

Ausgangsposition



Endposition



## Richtige Ausführung

1. Die Ausgangsposition für die Sit-ups ist die Rückenlage. Beide Beine sind ca. 90 Grad angewinkelt, die Fersen werden dabei auf den Boden gedrückt.
2. Nun wird der Oberkörper langsam so weit wie möglich aufgerollt. Atme am Ende der Bewegung aus.
3. Der Oberkörper wird nun wieder soweit abgesenkt, dass die Schulterblätter den Boden gerade nicht berühren.
4. Als leichteste Variante werden die Arme neben dem Körper gestreckt. Schwieriger wird diese Übung, wenn die Finger die Schläfe berühren.
5. Schaffst du es nicht den Oberkörper aufzurichten, kannst du die Beine einhängen (z.B. an einem Heizkörper, Bettkante usw.)

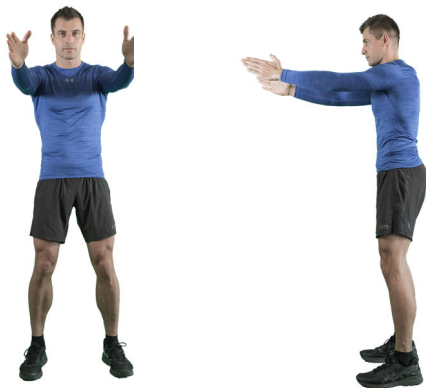
## Häufige Fehler

- ✓ ruckartiges, schwingvolles Aufrichten
- ✓ Beine werden abgehoben
- ✓ Kinn zur Brust

## Beanspruchte Muskulatur

- ✓ gerade Bauchmuskeln
- ✓ Hüftbeuger

Ausgangsposition



Endposition



## Richtige Ausführung

1. Die Ausgangsposition für die Kniebeuge ist ein etwas mehr als hüftbreiter Stand, die Zehenspitzen werden leicht nach außen gedreht.
2. Der Oberkörper bleibt aufrecht und der Rücken ist gerade.
3. Der Kopf hat eine gerade Position und fixiert einen Punkt ca. 5 Meter vor dir.
4. Die Beine werden nun bis zu ca. 90 Grad gebeugt, wobei die Fersen am Boden bleiben.
5. Die Knie dürfen maximal 1-2 cm über deine Zehenspitzen nach vorne gebeugt werden. Die Knie bleiben stabil und werden nicht nach innen, sondern bewusst nach außen gedreht.
6. Atme bei der Nach-Oben-Bewegung aus.

## Häufige Fehler

- ✓ Rundrücken bzw. Hohlkreuz
- ✓ Knie werden nach innen gedreht
- ✓ keine oder falsche Atmung

## Beanspruchte Muskulatur

- ✓ Oberschenkelvorderseite
- ✓ Oberschenkelrückseite
- ✓ Gesäßmuskulatur
- ✓ Wadenmuskulatur
- ✓ Rückenstrecker
- ✓ Bauchmuskulatur

Ausgangsposition



Endposition



## Richtige Ausführung

1. Die Ausgangsposition ist eine stabile Seitenlage, achte darauf, dass der Oberkörper und die Beine eine Gerade bilden.
2. Das obere Bein wird soweit wie möglich nach oben gehoben, wobei die Ferse bewusst nach oben gedreht wird und die Zehenspitzen nach unten.
3. Danach wird das Bein langsam wieder abgesenkt, aber nicht abgelegt.
4. Atme aus, wenn du das Bein nach oben hebst.
5. Achte auch darauf, dass du mit dem Becken nicht nach hinten bzw. nach vorne kippst.

## Häufige Fehler

- ✓ Keine Streckung in der Hüfte (Beine und Oberkörper müssen eine Linie bilden)
- ✓ Zehenspitzen werden nach oben gedreht (dies verändert die beanspruchte Muskulatur)
- ✓ Becken kippt nach vorne bzw. nach hinten
- ✓ falsche Atmung

## Beanspruchte Muskulatur

- ✓ Abduktoren
- ✓ äußere Gesäßmuskulatur

Ausgangsposition



Endposition



## Richtige Ausführung

1. Rückenlage, wobei beide Beine ca. 90 Grad angewinkelt werden.
2. Druck in den Fußsohlen aufbauen und das Becken bis zur kompletten Hüftstreckung heben. Die Beine und der Oberkörper bilden somit eine Gerade.
3. Beim Absenken das Gesäß nicht mehr am Boden ablegen, sondern kurz davor das Becken wieder nach oben strecken.
4. Atme bei der Nach-Oben-Bewegung aus.

## Häufige Fehler

- ✓ Knie sind weniger als 90 Grad angewinkelt
- ✓ Das Becken wird nicht ganz bis zur kompletten Streckung nach oben gebracht
- ✓ Gesäß wird am Boden abgelegt
- ✓ falsche oder keine Atmung

## Beanspruchte Muskulatur

- ✓ Oberschenkelrückseite
- ✓ Gesäßmuskulatur
- ✓ Rückenstrecker

## Ausgangsposition



### Richtige Ausführung

1. Die Ausgangsposition ist eine Unterarm – Stützposition, wobei Bauch und Gesäßmuskulatur angespannt sind.
2. Oberkörper und Beine bilden eine Linie, der Blick ist Richtung Boden gerichtet.
3. Nun geht es darum, diese Position möglichst lange, aber vor allem sauber beizubehalten.
4. Atme ruhig und gleichmäßig.
5. Achte auch darauf, dass du mit dem Becken nicht zur Seite kippst und das Gesäß immer auf Höhe der Schultern bleibt.

### Häufige Fehler

- ✓ Verlust der Körperspannung
- ✓ Durchhängen des Beckens (Hohlkreuz)
- ✓ Becken kippt zur Seite
- ✓ falsche oder keine Atmung

### Beanspruchte Muskulatur

- ✓ Gesäßmuskulatur
- ✓ Core – Muskulatur
- ✓ Beinmuskulatur
- ✓ Schultermuskulatur

Ausgangsposition



Endposition



## Richtige Ausführung

1. Die Arme werden schulterbreit, mit den Fingerspitzen leicht nach innen gedreht, auf der Matte abgestützt.
2. Der Oberkörper und die Beine bilden eine Linie, somit ist das Becken gestreckt.
3. Die Knie werden ca. 90 Grad gebeugt, überkreuzt und der Blick ist nach unten gerichtet.
4. Beuge die Ellbogen soweit, dass Oberarme und Schultergürtel eine Linie bilden.
5. Atme aus, wenn du den Oberkörper nach oben drückst.

## Häufige Fehler

- ✓ Verlust der Körperspannung
- ✓ Blick ist zu weit nach vorne gerichtet
- ✓ Becken kippt unten (Hohlkreuz) bzw. wird nach oben gedrückt
- ✓ falsche oder keine Atmung

## Beanspruchte Muskulatur

- ✓ Brustmuskulatur
- ✓ Trizeps
- ✓ Core - Muskulatur

Ausgangsposition



Endposition



## Richtige Ausführung

1. Du hältst eine Kurzhantel in der Hand und stützt dich mit der anderen Hand und dem Bein dieser Körperseite auf einer Trainingsbank ab.
2. Der Rücken bleibt gerade, somit vermeidest du ein Hohlkreuz bzw. einen Rundrücken.
3. Nun wird der Arm mit der Hantel senkrecht nach oben Richtung Brust geführt, wobei der Oberkörper ruhig bleibt und sich am Ende der Bewegung nicht nach oben dreht.
4. Atme aus, wenn du die Hantel nach oben bewegst.
5. Wenn du keine Trainingsbank verfügbar hast, kannst du alternativ auch zwei Stühle verwenden.

## Häufige Fehler

- ✓ Rundrücken bzw. Hohlkreuz
- ✓ Die Kurzhantel wird mit Schwung nach oben bewegt
- ✓ Der Oberkörper dreht sich mit

## Beanspruchte Muskulatur

- ✓ breiter Rückenmuskel
- ✓ hintere Schultermuskulatur
- ✓ Kapuzenmuskel
- ✓ Bizeps

Ausgangsposition



Endposition



## Richtige Ausführung

1. Die Ausgangsposition ist eine gerade, neutrale Sitzposition mit leicht nach vorne gebeugtem Oberkörper.
2. Der Ellbogen der arbeitenden Hand wird auf die Innenseite des Oberschenkels abgelegt, die andere Hand stützt den Oberkörper.
3. Der Arm wird nun gleichmäßig bis nach oben gebracht und langsam wieder abgesenkt.
4. Nutze die volle Bewegungsamplitude, der Arm ist somit in der Ausgangsposition gestreckt.
5. Der Oberkörper bleibt während der Bewegung ruhig.
6. Atme bei der Nach-Oben-Bewegung aus.
7. Alternativ kann auch ein Stuhl verwendet werden.

## Häufige Fehler

- ✓ Rundrücken bzw. Hohlkreuz
- ✓ Oberkörper hilft mit
- ✓ Es wird nicht die komplette Bewegungsamplitude ausgenutzt

## Beanspruchte Muskulatur

- ✓ Bizeps
- ✓ Armbeuger

Ausgangsposition



Endposition



## Richtige Ausführung

1. Du sitzt in aufrechter Position mit geradem Rücken auf einer Trainingsbank und hältst die Hanteln in Schulterhöhe.
2. Nun wird die Kurzhantel möglichst körpernah und so weit wie möglich nach unten geführt.
3. Die Arme werden gestreckt und die Hantel über deinem Kopf nach oben gebracht
4. Atme aus, wenn du die Hantel nach oben bewegst.
5. Alternativ zur Trainingsbank kann hier auch ein Stuhl verwendet werden.

## Häufige Fehler

- ✓ Arme werden nicht ganz durchgestreckt
- ✓ Hohlkreuz
- ✓ falsche Atmung

## Beanspruchte Muskulatur

- ✓ Trizeps