



TRAININGSPLAN

Beginner - Bodyweight

Hallo und vielen Dank, dass du dir den BEGINNER Plan heruntergeladen hast.

Das heißt, du bist motiviert an deiner Fitness zu arbeiten und deinen Körper zu formen. Super!!! In diesem Plan findest du 4 Trainingseinheiten, verteile sie über deine Woche und lege die Pausentage fest. Du kannst auch nur mit 2-3 Einheiten pro Woche starten. Je nachdem wie motiviert du bist. Die Einheiten sind kurz und effektiv. Wenn du nicht weißt, wie manche Übungen auszuführen sind, dann gib den Übungsnamen einfach bei YouTube ein und schaue dir ein Übungsvideo an. Für Circle Trainings empfehle ich dir die SmartWod APP. In meinem [1:1 Coaching](#) bekommst du Zugang zu meiner Coaching App und kannst dir zu jeder Übung direkt das Video mit der Ausführung anschauen. Meine App enthält einen Timer, so dass du keine weitere App benötigst.

WARM UP

Wärme dich vor jedem Training gut auf. Schon 5 min genügen, in denen du dich einmal durchbewegst, um deinen Körper auf dein Training vorzubereiten. Das können Kniebeuge, Burpees und Hampelmänner sein oder kurze Dehnungen von 3-5 Sek.

WARM UP 1

3 Runden. Übung A und B im Wechsel. 20 Sek Arbeit und 10Sek Pause



A Schlittschuhläufer

3 20 sekunden 10 Sek



B Inch Wurm

3 20 sekunden 10 Sek

Versuche die Beine möglichst gestreckt zu halten.



WARM UP 2

3 Runden Übung A und B im Wechsel. 20 Sek Arbeit / 10 Sek Pause



A Rückenstrecken im Liegen

3 20 sekunden 10 Sek



B Kniebeuge+Armkreise

3 20 sekunden 10 Sek



Training 1

CIRCLE

CIRCLE TRAINING 20 Minuten

6 Übungen hintereinander und davon 4 Runden. 40 Sek Arbeit und 20 Sek Pause.



A Humpelmann

4 40 sekunden 20 Sek



B Ausfallschritt mit Eigengewicht

4 40 sekunden 20 Sek



C Russian Twist

4 40 sekunden 20 Sek

mit oder ohne Gewicht (eine Wasserflasche zum Beispiel)



D Halber Burpee

4 40 sekunden 20 Sek

Achte immer auf einen Hüftbreiten Stand. Lange mit dem kompletten Fuß auf dem Boden, wenn du nach vorne springst.



E Beckenheben mit Eigengewicht

4 40 sekunden 20 Sek



F Einbeiniges Beckenheben

4 40 sekunden 20 Sek

* 15 Sekunden ein Bein, dann Wechsel.

BAUCH

Zum Abschluss trainieren wir noch den Bauch. 3 Runden insgesamt. Du machst 40 Sekunden Plank, hast danach 15 Sekunden Pause und machst 40 Sekunden Crunches, danach 15 Sekunden Pause = 1 Runde.



A Unterarmstütz

3 40 sekunden 15 Sek



B Crunch

3 40 sekunden 15 Sek



Training 2

ARME & BAUCH

Superset

Beide Übungen nacheinander = 1 Set oder auch 1 Satz genannt. Danach hast du 60 Sekunden Pause.



A Wand Liegestütz

3 10-12 Wdh

Ist dir das zu leicht, dann machst du Liegestütze auf den Knien.



B Vorgebeugtes Rudern mit Band

3 15 Wdh

Nimm dein Mini Band und mache erst eine Seite 15 Wiederholungen, dann die andere Seite 15 Wiederholungen.



60 sec X



Dips an der Flachbank

3 15 Wdh 60 Sek

* Nutze einen Stuhl oder die Couch

4 Runden

Nach jeder Runde: 1 Minute Pause bevor du die neue Runde beginnst.



A Sit Ups

4

10

Wdh ▾



B Russian Twist

4

10

Wdh ▾



C Abwechselndes Fersen Berühren im Liegen

4

10

Wdh ▾



D Becken- und Beinheben am Boden

4

10

Wdh ▾



Training 3

WORKOUT

WORKOUT

5 Runden du arbeitest die Wiederholungen in deinem Tempo hintereinander ab. Mache 60 Sek Pause nach jeder Runde.



A Schlittschuhläufer

5 20 Wdh ▾



B Burpee

5 10 Wdh ▾



C Körpergewicht Kniebeuge

5 20 Wdh ▾

Füße etwas breiter als hüftbreit. Po geht nach unten und die Beine sind gebeugt. Die Bewegung ähnelt dem Hinsetzen auf einem Stuhl. Führe die Bewegung so tief wie möglich aus. Bei der Abwärtsbewegung atmest du ein und behältst den unteren Rücken in einem natürlichen Hohlkreuz. Spannung im Po und Oberschenkel. Drücke dich mit den Beinen wieder hoch. Oberkörper sinkt NICHT nach vorne. Bleibe so gerade wie möglich.



D Russian Twist

5 20 Wdh ▾

mit oder ohne Gewicht



E Schulterklopfen in der Planke

5 20 Wdh ▾



Training 4

BEINE & BAUCH

4 Runden PO WORKOUT

40 Sekunden Arbeit / 15 Sekunden Pause Du brauchst die Mini Bands und einen Stuhl (oder Wand)



A Eigengewicht Kniebeugen mit Widerstandsband

4 40 sekunden 15 Sek



B Beckenheben mit Band

4 40 sekunden 15 Sek

Du drückst deine Hüfte nun über die Ferse nach oben. Bei der Aufwärtsbewegung atmest du aus und stoppst erst, wenn der gesamte Körper von den Schultern bis zu den Knien eine Linie bildet. Dabei sollten Unter- und Oberschenkel einen rechten Winkel bilden, zugleich ragen die Knie nicht über die Fußspitzen hinaus. Nun spannst du deinen Po in der höchsten Position an. Im Anschluss senkst du das Gesäß wieder ab. Kurz bevor das



C Toe Touch, Multidirektional, mit Widerstandsband

4 40 sekunden 15 Sek

40 Sekunden mit einem Bein und in der nächsten Runde das andere Bein



D Hüftabduktion mit Widerstandsband

4 40 sekunden 15 Sek

* Nutze einen Stuhl oder du kannst dich auch an die Wand lehnen.



E Donkey Kick pusierend

4 40 sekunden 15 Sek

Ohne Band. 40 Sekunden ein Bein. In der nächsten Runde das andere Bein.



COOL DOWN

Nimm dir nach dem Training Zeit dich zu dehnen, um somit die Regeneration zu fördern.



Liegende Gesäßmuskel Dehnung

1 20 Wdh ▾

Cool Down: 10 Sek pro Seite halten dann Wechsel



Die Kobra

1 30 sekunden ▾

3 Sek hoch, tief einatmen, wieder ablegen und wieder nach oben drücken



Katzen-Pose

1 5 Wdh ▾

Katze Kuh im Wechsel

ERFOLGSSTORY UNSERER KLIENTIN

Linda

Linda ist Mama eines kleinen Sohnes und wollte nach der Geburt wieder fit und straff werden. Vor allem wollte sie sich mehr um sich selbst kümmern und endlich wieder wohler in ihrem Körper fühlen. Da ihr Sohn während Corona zur Welt kam, konnte sie keine Rückbildung machen. Wir haben dies bei ihrem Trainingsplan berücksichtigt und Übungen zur Stärkung des Beckenbodens eingebaut. Sie trainierte regelmäßig 3x Woche und schon nach 2 Monaten sah man eine deutliche, optische Veränderung. Nach 8 Monaten Coaching hat die Waage -9,1kg angezeigt und das alleine durch passende Trainings- & Ernährungspläne.

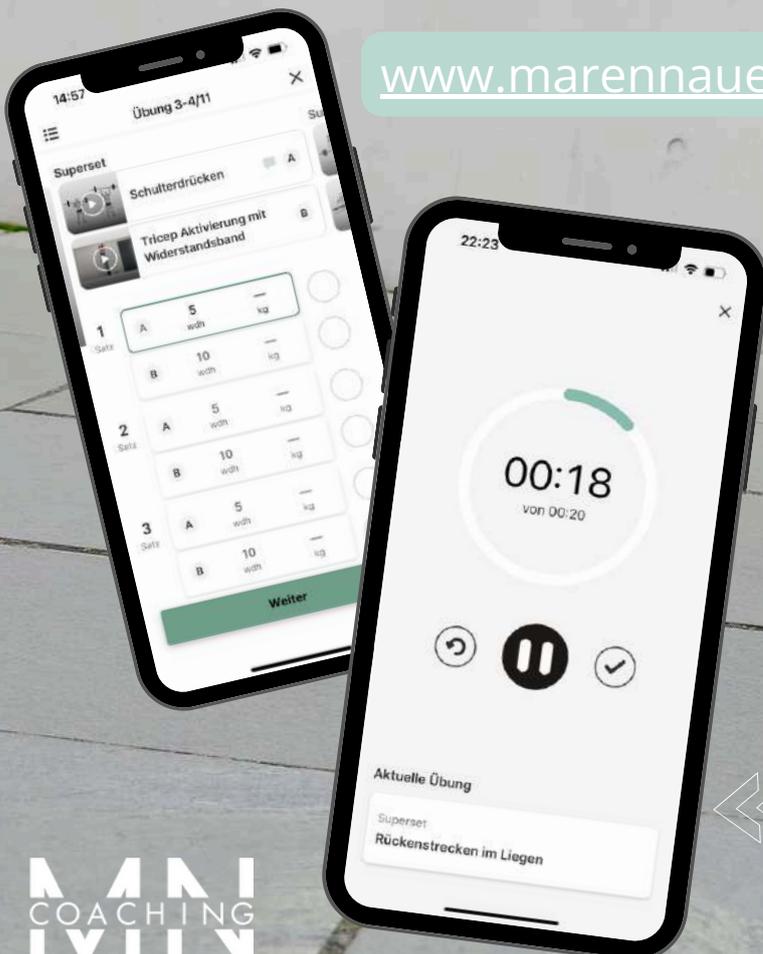


Du hast wenig Zeit, möchtest dich aber trotzdem wieder wohl in deiner Haut fühlen?

Was Linda geschafft hat, wirst auch du schaffen!
Schon 3x Training pro Woche für 30 Minuten wird deinen Körper verändern, du wirst dich schnell fitter und wohler in deiner Haut fühlen. Der Trainingsplan in meinem 1:1 Coaching wird mit dir abgestimmt. Hier berücksichtigen wir deine **Zeit für das Training** und **wo du trainierst, ob im Studio oder zu Hause**. Jeder Trainingsplan ist abwechslungsreich und enthält ein Video der Übungsausführung, einen Timer und du kannst deine Gewicht und Wiederholungen eintragen. Alle 4 Wochen aktualisieren wir deine Pläne, um neue Muskelreize zu setzen und um deine Motivation oben zu halten.

Melde dich jetzt über meine Website für ein kostenloses Erstgespräch an. Gib den Promo Code **"Beginner"** am Ende des Kontaktformulars auf meiner Website ein und **wir erstatten dir die Einrichtungsgebühr bei Abschluss deines 1:1 Coachings**. Wir freuen uns auf Dich!

www.marenaue.com



Trainingsplan schnell und überall griffbereit. Speichere deine Trainingseinheiten und gib uns Feedback.