

# TRAININGSPLAN

Fortgeschritten - Bodyweight



**Hallo und vielen Dank, dass du dir den Pan für FORTGESCHRITTENE heruntergeladen hast.**

Das heißt, du bist motiviert an deiner Fitness zu arbeiten und deinen Körper zu formen. Super!!! In diesem Plan findest du 5 Trainingseinheiten, verteile sie über deine Woche und lege 2 Pausentage fest. Du kannst auch mit nur 3-4 Einheiten pro Woche starten. Je nachdem wie motiviert du bist. Die Einheiten sind knackig und effektiv. Wenn du nicht weißt, wie manche Übungen auszuführen sind, dann gib den Übungsnamen einfach bei YouTube ein und schau dir ein Übungsvideo an. Ich empfehle dir die SmartWOD App, um die Zeiten für Circle oder Workouts einzustellen. Du benötigst Widerstandsbänder. In meinem [1:1 Coaching](#) kannst du dir zu jeder Übung direkt in meiner App das Video dazu anschauen, so dass du keine weitere App benötigst. Außerdem läuft ein Timer mit.

## 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 2

2 Runden. Übung A und B im Wechsel



#### A Bodyweight Glute Bridge

2 30 sekunden 10 Sek



#### B Burpee

2 30 sekunden 10 Sek



### Superset

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



#### A Toe Touches opposite Side

3 20 sekunden 10 Sek

Du startest in der High Plank Position, Bauch ist fest, Hände unter den Schultern, dein Körper geht immer wieder in diese Ausgangsposition (wie ein Brett gerade) zurück



#### B Forearms Stretch

3 20 sekunden 10 Sek

Ellenbogen durchgedrückt. Bewege deinen Oberkörper vor und zurück und zur Seite und spüre in die Dehnung hinein.

# Training 2

# OBERKÖRPER

## Superset 01

Beide Übungen nacheinander. Danach hast du 60 Sek Pause. 3 Runden



### A Biceps Curls Resistance Band

3 12-15 Wdh ▾ 60 Sek



### B Bench Dip INDIVIDUALISIERT

3 10 Wdh ▾ 60 Sek

\* Nutze einen Stuhl oder eine Couch



## Superset 02

Drei Übungen alle hintereinander ohne Pause = 1 Runde. Danach 60 Sek Pause. 3 Runden insgesamt



### A Mini Band Lat Pull Down

3 12 Wdh ▾

Nutze ein mittelstarkes Miniband



### B Rudern mit Widerstandsband im Sitzen

3 12 Wdh ▾

Schultern nach unten. Bauch ist fest. Gehe leicht mit Bauch vorne und ziehe dann nach hinten deine Schulterblätter zusammen.



### C Reverse Plank

3 30 sekunden ▾

Achte darauf, dass du dich ganz fest machst und deine Hüfte immer oben



### Superman

3 30 sekunden ▾ 30 ↕ Sek

## AMRAP 15

As many Rounds as possible. So viele Runden wie du schaffst in 15 Minuten. Stelle dir einen Timer. (Smartwod App) 3 Übungen = 1 Runde. Du arbeitest hintereinander weg.



### A Bodyweight Squat

1 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.



### B Reach Through Crunch

1 10 Wdh ▾



### C Hand Release Push Ups

1 10 Wdh ▾

Bauchspannung halten! Körper ist ganz fest, nicht ins Hohlkreuz gehen.



# Training 3

# WORKOUTS

Wir haben 3 EMOMS "every minute on the minute" Du arbeitest beide Übungen in einer Minute ohne Pause ab. Bist du schneller als 1 Minute, hast du Pause. Mit Beginn der nächsten Minute startest du wieder von vorne. Mache 2-3 Minuten Pause zwischen den EMOMS.

## 1. EMOM 10

Du arbeitest beide Übungen innerhalb 1 Minute ab. Bist du schneller, hast du Pause. 10x wiederholen



### A Burpee

1 6 Wdh ▾

Notiz hinzufügen...



### B Bodyweight Squat

1 10 Wdh ▾



## 2. EMOM 10

Du arbeitest beide Übungen innerhalb 1 Minute ab. Bist du schneller, hast du Pause. 10x wiederholen



### A Cossack Squat, Bodyweight

1  Wdh ▾



### B Kneeling Push Up

1  Wdh ▾

Bauch fest. Arme eng am Körper und Hände unter den Schultern.



## 3. EMOM 10

Notiz zum Superset hinzufügen...



### A Bodyweight Lunge

1  Wdh ▾



### B Frog Sit Up

1  Wdh ▾



## BAUCHTEIL

3 Runden. 30 Sek Arbeit pro Übung / 10 Sek Pause.



### A Plank

3  sekunden ▾ 10 Sek



### B Floor Leg Raise

3  sekunden ▾ 10 Sek



### C Alternating V-Ups

3  sekunden ▾ 10 Sek



### D Bear Walkout

3  sekunden ▾ 10 Sek

\* Hände unter den Schultern. Bauch ist fest, Knie immer auf der gleichen Höhe kurz über dem Boden. Laufe mit den Füßen nach hinten und wieder zurück. Hände bleiben fest, Oberkörper bleibt fest. Bauchnabel zieht nach innen.



# Training 4

# UNTERKÖRPER

2 Minuten Pause zwischen den Supersets.

## Superset 01

3 Runden: Beide Übungen nacheinander. = 1 Runde. Danach 60 Sek Pause.



### A Bodyweight Bulgarian Split Squat

3 10 Wdh ▾

Nutze einen Stuhl oder die Couch. 10 Wdh. pro Seite dann Wechsel



### B Banded Glute Bridge

3 20 Wdh ▾



### A Bodyweight Single Leg Deadlift

3 12 Wdh ▾

12 Wdh. pro Bein dann Wechsel.



### B Single Leg Glute Bridge

3 10 Wdh ▾

10 Wdh. pro Seite dann Wechsel

## Superset 03

Wieder beide Übungen nacheinander.



### A Bodyweight Walking Lunge

3 30 Wdh ▾

Auf der Stelle immer abwechselnd oder durch die Wohnung laufen.



### B Abduction with Mini Band

3 20 Wdh ▾

20 pro Bein dann Wechsel. Du kannst das Band auch oberhalb der Knie befestigen. Halte dich an einem Stuhl oder der Wand fest.

Stelle dir einen Timer für das Workout. Notiere dir die Zeit und prüfe, ob du beim nächsten Mal schneller bist. Arbeite in deinem Tempo. Wenn du Pause benötigst, dann atme kurz 5 Sek durch und mache weiter.

### WORKOUT

4 Runden: 20 Wdh pro Übung. Ohne Pause nacheinander



4

20

Wdh ▾

🔗



4

20

Wdh ▾

🔗



4

20

Wdh ▾

🔗



4

20

Wdh ▾

+

### BAUCH

3 Runden: 30 Sek Arbeit / 10 Sek Pause.



3

30

sekunden ▾

10

Sek

×

kg

×

kg ▾

×

🗨 Notiz hinzufügen...

🔗



3

30

sekunden ▾

10

Sek

×

kg

×

kg ▾

×

🗨 Linke Seite

🔗



3

30

sekunden ▾

10

Sek

×

kg

×

kg ▾

×

🗨 Rechte Seite

+

# Training 5

# CIRCLE

## CIRCLE

7 Übungen 7 Runden. Du arbeitest immer 45 Sek und hast 15 Sek Pause. Nutze dafür die [SmartWod App](#) und stelle dir ein EMOM ein.



### A Ice Skater

4 45 Wdh ▾ 15 Sek



### B Burpee

4 45 sekunden ▾ 15 Sek



### C Bicycle Twisting

4 45 sekunden ▾ 15 Sek



### D Bench Dip

4 45 sekunden ▾ 15 Sek

*Oberkörper eng an der Bank entlang. Stolze Brust. Mit ausgestreckten Beinen ist es schwer. Du kannst die Beine auch anwinkeln, wenn es zu schwer wird.*



### E Sit-Up + Punch

4 45 sekunden ▾ 15 Sek



### F Back Extension Pull Down

4 45 sekunden ▾ 15 Sek



### G Reverse Lunges

4 45 sekunden ▾ 15 Sek

# Training 1

# CIRCLE

## CIRCLE TRAINING

6 Übungen. 5 RUNDEN. 45 Sek Arbeit / 15 Sek Pause



### A Burpee

5 45 sekunden 15 Sek



### B Plank Shoulder Taps

5 45 sekunden 15 Sek



### C Curtsy Lunge with Jump

5 45 sekunden 15 Sek



### D Russian Twist

5 45 sekunden 15 Sek

Nutze Zusatzgewicht: Flasche, Buch, Kurzhantel, Kettlebell



### E Mountain Climber

5 45 sekunden 15 Sek



### F Back Extension Pull Down

5 45 sekunden 15 Sek



### Frog Sit Up

1 100 Wdh

Teile dir die Wdh. auf wie du möchtest. z.B. 25-25-25-25

# 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

*Madeleine*

Madeleine ist seit 2 Monaten bei uns im 1:1 Coaching. Sie hat vor unserem Coaching schon viel Sport getrieben. Besonders gerne geht sie Laufen. Allerdings hat sie keine Erfolge gesehen oder die optische Veränderung ihres Körper, die sie sich gewünscht hat. Mit ihrem individuellen Trainingsplan für zu Hause, trainiert sie nun viel effizienter und regelmäßig 3x pro Woche. Das Laufen kombiniert sie zum Plan.



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

Was Madeleine 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 **"Fortgeschritten"** 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](http://www.marenaue.com)



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