

Trainingsplan A & B Starter

Plan A

MONTAG (OUTDOOR) ACTIVITY RUN SPLIT 1 <i>PUSH UND LAUFEN</i>	DIENSTAG (INDOOR) POWER DAY SPLIT 2 <i>PULL</i>	MITTWOCH UND FREITAG (OUTDOOR) ACTIVITY RUN SPLIT 3 <i>BEINE/BAUCH</i>	DONNERSTAG UND SAMSTAG (INDOOR) POWER DAY SPLIT 4 <i>OBERKÖRPER PUSH AND PULL</i>
15 min Cardio <i>3 Punkte</i> (inkl. einem Sprint 30 s) <i>1 Punkt</i> 20 Liegestütze <i>1 Punkt</i> 25 Dips <i>1 Punkt</i> 15 Fliegende <i>1 Punkt</i> 20 Sit-ups <i>1 Punkt</i> 15 Fliegende <i>1 Punkt</i> Cool-down <i>1 Punkt</i>	5 min Warm-up <i>1 Punkt</i> 1 x HIIT <i>2 Punkte</i> 20 Rudern (beide Arme) <i>1 Punkt</i> Plank* (statisch 30 s) <i>1 Punkt</i> 20 Biceps Curls <i>1 Punkt</i> 15 Reverse Flys <i>1 Punkt</i> 15 Kreuzheben <i>1 Punkt</i> Cool-down <i>1 Punkt</i>	15 min Cardio <i>3 Punkte</i> inkl. Lauf-ABC – 5 min <i>1 Punkt</i> Ein Sprint – 30 s <i>1 Punkt</i> 20 Squat Jumps <i>1 Punkt</i> 30 Lunges <i>1 Punkt</i> (15 je Seite) 50 Wadenheben <i>1 Punkt</i> (je 25 links und rechts) Cool-down <i>1 Punkt</i>	5 min Warm-up <i>1 Punkt</i> 1 x HIIT <i>2 Punkte</i> 20 Liegestütze <i>1 Punkt</i> 20 Rudern <i>1 Punkt</i> (beide Arme) 25 Dips Plank* (30 s statisch) <i>1 Punkt</i> Cool-down <i>1 Punkt</i> <i>1 Punkt</i> *Plank (statisch) wird mit 30 Wiederholungen pro Übung umgerechnet.
Punkte Wiederholungen Zeitaufwand in Minuten	Punkte Wiederholungen Zeitaufwand in Minuten	Punkte Wiederholungen Zeitaufwand in Minuten	Punkte Wiederholungen Zeitaufwand in Minuten
10 / 95 / 35	9 / 100 / 25	9 / 100 / 35	8 / 95 / 30

Plan B

MONTAG , MITTWOCH, FREITAG (OUTDOOR) ACTIVITY RUN SPLIT 1 LAUFEN, BEINE, ABC, SPRINTS	DIENSTAG, DONNERSTAG, SAMSTAG (OUTDOOR) ACTIVITY RUN SPLIT 2 LAUFEN, OBERKÖRPER KOMPLETT
15 min Cardio <i>3 Punkte</i> inkl. ein Sprint 30 s <i>1 Punkt</i>	15 min Cardio <i>3 Punkte</i> inkl. Lauf-ABC <i>1 Punkt</i>
Lauf-ABC <i>1 Punkt</i>	(Übungen mit Widerstandsband rot)
20 Squat Jumps <i>1 Punkt</i>	20 Rudern <i>1 Punkt</i>
30 Lunges <i>1 Punkt</i> (15 je Seite)	20 Brustpresse <i>1 Punkt</i>
50 Wadenheben <i>1 Punkt</i> (je 25 links und rechts)	20 Biceps Curls <i>1 Punkt</i>
Cool-down <i>1 Punkt</i>	20 Trizepsstrecken <i>1 Punkt</i>
	20 Holzfäller <i>1 Punkt</i> (je 10 linke Seite/ rechte Seite)
	Cool-down <i>1 Punkt</i>
Punkte Wiederholungen Zeitaufwand in Minuten	Punkte Wiederholungen Zeitaufwand in Minuten
9 / 100 / 45	10 / 100 / 45

WOCHENSTATISTIK PLAN A

Punkte pro Woche:	117
Wdh. pro Woche:	1.690
Ca. Zeitaufwand pro Woche:	5 Stunden

WOCHENSTATISTIK PLAN B

Punkte pro Woche:	120
Wdh. pro Woche:	1.440
Ca. Zeitaufwand pro Woche:	6 Stunden