

Abnehmen Trainingsplan



Abnehmen Trainingsplan

Dein Weg zum Traumgewicht

Die Entscheidung ist gefallen: Du willst endlich abnehmen! Du bist bereit Deine Figur zu verändern und ein neues, gesünderes Leben zu starten. Im Folgenden findest Du alles, was Du über das Training zum Abnehmen wissen musst. Das einzige was Du noch tun musst, ist mit dem Training anzufangen!

Das Wichtigste in Kürze

- ✓ Der Trainingsplan Abnehmen eignet sich vor allem für Anfänger, die ihr Körpergewicht reduzieren wollen.
- ✓ Du wirst 2 Mal pro Woche ein Training mit Gewichten und 2 Mal pro Woche eine Ausdauereinheit absolvieren.
- ✓ Weder das Gewichtstraining, noch die Ausdauereinheit soll länger als 60-80 Minuten pro Einheit dauern, inklusive dem Aufwärmen und Cooldown.

Gut zu wissen!

- ✓ Das Wochenende ist zwar trainingsfrei, Du kannst es aber trotzdem aktiv verbringen. Spaziergänge, lockeres Radfahren oder mit Freunden eine Runde Fußball spielen sind Aktivitäten, welche das Abnehmen unterstützen werden.
- ✓ Unser Rat: Kalorienbedarf ausrechnen, 500 Kalorien abziehen, gesund essen, nachhaltig abnehmen.

Trainingsfrequenz

- ✓ 4 mal pro Woche

Trainingsablauf

- ✓ Jedes Gewichtstraining wird mit einem kurzen Aufwärmen starten.
- ✓ Die relativ hohe Zahl der Wiederholungen wird Dir dabei helfen, Dich an das Gewichtstraining zu gewöhnen und Muskelmasse aufzubauen. Außerdem steigert eine höhere Zahl der Wiederholungen die Intensität des Trainings und damit den Kalorienverbrauch.
- ✓ Deine Trainingseinheiten sollten nicht länger als 60-80 Minuten dauern:
 - 10 Minuten Aufwärmen
 - 45-60 Minuten Hauptteil
 - 10 Minuten Cooldown

Ein längeres Training ist nicht nötig, da es manchmal sogar zu unerwünschten Effekten wie Übertraining oder sogar Muskelabbau führen könnte.

Abnehmen Trainingsplan

Wochentag	Trainingseinheit
Montag	Trainingseinheit A
Dienstag	Ausdauertraining A
Mittwoch	Ruhetag
Donnerstag	Trainingseinheit B
Freitag	Ausdauertraining B
Samstag	Ruhetag
Sonntag	Ruhetag

✓ Ausdauertraining A - 45 Minuten
 Cardio-Training Deiner Wahl: z.B. Laufen, Radfahren oder Stepper

✓ Ausdauertraining B - 45 Minuten
 Ausdauertraining Deiner Wahl: z.B. Sprints oder Schwimmen

Wähle Deine Lieblingsübung und mache diese an Deinen Ausdauertagen. Zum Beispiel: Radfahren am Dienstag (Ausdauertraining A) und Laufen am Freitag (Ausdauertraining B).

Trainingseinheit A

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen	Pause
Beine	Kniebeuge	3	12-15	90 Sekunden
Brust	Bankdrücken	3	12-15	90 Sekunden
Rücken	Hyperextensions Latzug	3	12-15	90 Sekunden
		3	12-15	90 Sekunden
Schultern	Seitheben	3	12-15	90 Sekunden
Bizeps	Bizeps curls	3	12-15	90 Sekunden

Trainingseinheit B

Beine	Beinpresse	3	12-15	90 Sekunden
	Beinbeugen	3	12-15	90 Sekunden
Brust	Dips vorgebeugt	3	12-15	90 Sekunden
Rücken	Rudern am Kabelzug Butterfly Reverse	3	12-15	90 Sekunden
		3	12-15	60 Sekunden
Schultern	Schulterdrücken sitzend	3	12-15	90 Sekunden
Trizeps	Trizeps Kickbacks	3	12-15	90 Sekunden

Abnehmen Trainingsplan

Myprotein Impact Whey Protein



- ✓ Sehr gute Qualität zu TOP-Preisen
- ✓ Proteine tragen zu einer Zunahme an Muskelmasse bei.
- ✓ Besteht aus hochwertigem Molkenprotein & alle essentiellen Aminosäuren

Durch die Einnahme von Impact Whey Protein kannst Du Deine Muskeln während und nach dem Training mit ausreichend Eiweiß versorgen.

[Mehr Informationen](#)

Die richtige Ernährung ist entscheidend

Müdigkeitserscheinungen und Stagnationsphasen während des Trainings sind oft das Resultat von falscher Ernährung.

Wer mit dem Abnehmen Trainingsplan trainiert sollte also auch bei der Ernährung keine Kompromisse eingehen. Die passenden Ernährungspläne findest du hier: <http://www.meinefitness.net/ernaehrungsplan/>.

Folge MeineFitness.net auf Facebook und verpasse keine Neuigkeiten mehr: <https://www.facebook.com/MeineFitness.net/>.

Trainingstagebuch

Name:

Trainingsplan:

Startdatum:

Übung	Woche 1			Woche 2			Woche 3			Woche 4		
	Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 1	Satz 2	Satz 3
	WH / Gewicht	WH / Gewicht	WH / Gewicht	WH / Gewicht	WH / Gewicht	WH / Gewicht	WH / Gewicht	WH / Gewicht	WH / Gewicht	WH / Gewicht	WH / Gewicht	WH / Gewicht

Trainingseinheit:

Anmerkungen: