

Trainingsplan Abnehmen

Vorname, Name:



www.juhle.de

Ausdauer

Datum		Mo1	Mi1	Fr1	Mo2	Mi2	Fr2	Mo3	Mi3	Fr3	Mo4	Mi4	Fr4
Walking	Puls												
	Zeit(min)	30	40	50	35	45	60	40	60	60	40	60	60

Erläuterung Datum

In dieser Zeile sind die **Wochentage** angegeben, an denen trainiert wird. Bei Ausdauer sind es Montag, Mittwoch und Freitag. Bei Muskelaufbau und Dehnen sind es Montag, Dienstag und Donnerstag. Die Zahl gibt die **Trainingswoche** an. Mi2 ist zum Beispiel der Mittwoch der zweiten Trainingswoche. **Dieser Trainingsplan gibt also für einen Zeitraum von 4 Wochen für jede Trainingsstunde eine exakte Vorgabe.**

Erläuterung Ausdauer

Walking ist eine sehr **gelenkschonende** Ausdauersportart und für Übergewichtige deswegen besonders empfehlenswert. Setzen Sie die Arme schwungvoll ein.

Wenn Sie einen Pulsmesser verwenden, können Sie Ihren **Trainingspuls** einfach berechnen: **60-70%** der maximalen Herzfrequenz.

Maximale Herzfrequenz: $220 - \text{Lebensalter}$

Beispiel: Sie sind 53 Jahre alt. $220 - 53 = 167$. $167 \times 0,6 = 100$. $167 \times 0,7 = 117$
=> **Trainingspuls** Ausdauer für einen 53-Jährigen: **100-117**

Erläuterung Muskelaufbau

Führen Sie die Übungen **in der angegebenen Reihenfolge** in der Art eines **Zirkeltrainings** durch. Das heißt, Sie machen von jeder Übung den ersten Satz, dann von jeder Übung den zweiten Satz usw. In der angegebenen Reihenfolge wechseln sich die beanspruchten Muskelgruppen an, Sie können also auf eine **Pause** zwischen den Übungen verzichten. Das trainiert zusätzlich Ihre **Ausdauer!**

Erläuterung Dehnen

Beenden Sie Ihr Training mit einer Dehneinheit. Damit leiten Sie die **Erholung** ein und halten Ihre **Muskeln geschmeidig.**

Muskelaufbau

Datum		Mo1	Di1	Do1	Mo2	Di2	Do2	Mo3	Di3	Do3	Mo4	Di4	Do4
Supermann	Sätze	1	1	2	1	2	3	1	3	3	1	3	3
	Wdh	8	10	10	12	12	10	12	10	12	12	12	10
Liegestütz	Sätze	1	1	2	1	2	3	1	3	3	1	3	3
	Wdh	6	8	6	8	8	8	10	8	8	10	10	10
Kniebeuge	Sätze	1	1	2	1	2	3	1	3	3	1	3	3
	Wdh	10	12	12	15	12	12	15	15	15	20	15	15
Bauch gerade	Sätze	1	1	2	1	2	3	1	3	3	1	3	3
	Wdh	10	12	12	15	12	12	18	15	15	20	15	15
Brücke	Sätze	1	1	2	1	2	3	1	3	3	1	3	3
	Wdh	8	10	8	10	10	8	12	10	10	12	12	12
Oberer Rücken	Sätze	1	1	2	1	2	3	1	3	3	1	3	3
	Wdh	8	10	8	10	10	10	12	10	12	12	12	12
Bauch, Beine, Po	Sätze	1	1	2	1	2	3	1	3	3	1	3	3
	Wdh	6	8	6	8	8	8	10	8	8	10	8	8
Bauch schräg	Sätze	1	1	2	1	2	3	1	3	3	1	3	3
	Wdh	8	10	10	12	12	12	15	12	12	15	15	15

Liegestütz



Supermann



Oberer Rücken



Unterer Rücken



Kniebeuge



Bauch, Beine, Po



Schräge Bauchmuskeln



Gerade Bauchmuskeln



Dehnen

Datum		Mo1	Di1	Do1	Mo2	Di2	Do2	Mo3	Di3	Do3	Mo4	Di4	Do4
Waden	Sätze	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Wdh	10	10	10	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Hinterer Oberschenkel	Sätze	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1
	Wdh	10	15	15	15	20	20	15	15	15	20	20	20
Vorderer Oberschenkel	Sätze	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1
	Wdh	10	15	15	15	20	20	20	20	15	15	15	15
Beininnenseite	Sätze	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2
	Wdh	10	10	15	15	20	20	15	15	15	15	20	20
Gesäß	Sätze	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Wdh	10	15	20	15	15	15	20	20	20	15	15	15
Rücken	Sätze	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Wdh	10	15	15	20	20	20	15	15	15	15	15	15
Brustmuskel	Sätze	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Wdh	10	15	15	15	15	15	20	20	20	15	15	15
Trizeps	Sätze	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Wdh	10	10	10	15	15	15	15	15	15	15	15	15

Waden



Trizeps



Hinterer Oberschenkel



Beininnenseite



Gesäß



Rücken



Brustmuskeln



Vorderer Oberschenkel

