Trainingsplan: strandfit in vier Wochen

Kräftigende und stabilisierende Muskelübungen gepaart mit einem Ausdauertraining und mehr Aktivität im Alltag – mit diesem Fitnessplan machen Sie garantiert schon bald eine gute Figur.

WOCHE 1 & 2	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
KRAFT		Regeneration		Regeneration			Pause
Liegestütze	2x10 Wdh.		3x10 Wdh		3x10 Wdh		
Crunches	3x15 Wdh.		3x15 Wdh.		3x15 Wdh.	3x15 Wdh.	
Ausfallschritte	15 Wdh. pro Seite				20 Wdh. pro Seite	15 Wdh. pro Seite	
Krauler*	2x60 Sekunden		15 Wdh. Pro Seite				
AUSDAUER			Regeneration		Regeneration		Pause
Radfahren	30 Minuten (moderat)					45 Minuten (moderat)	
Joggen		30–45 Minuten (moderat)		30 Minuten (Intervalle)			
Treppen steigen							
Schritte			6000 Schritte mehr als sonst		6000 Schritte mehr als sonst		

WOCHE 3 & 4	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
KRAFT			Regeneration			Regeneration	Pause
Liegestütze		3x10 Wdh.		3x10 Wdh.	2x10 Wdh.		
Crunches	3x15 Wdh.	3x20 Wdh.		3x20 Wdh.	2x10 Wdh.		
Ausfallschritte	20 Wdh. pro Seite	20 Wdh. pro Seite		15 Wdh. pro Seite	15 Wdh. pro Seite		
Krauler*	3x60 Sekunden	20 Wdh. pro Seite		15 Wdh. pro Seite	15 Wdh. pro Seite		
AUSDAUER					Regeneration		
Radfahren	45 Minuten (moderat)			60 Minuten (moderat)			
Joggen			45 Minuten (Intervalle)			45–60 Minuten (moderat)	
Treppen steigen		4x4 Stockwerke (flottes Tempo)		4x4 Stockwerke (flottes Tempo)			4x4 Stockwerke (flottes Tempo)
Schritte	10000 Schritte		10000 Schritte		10000 Schritte		

* Krauler: Auf den Bauch legen und die Arme schulterbreit nach vorn strecken, Daumen zeigen nach oben, der Blick geht zum Boden. Beine und Arme gestreckt anheben, Kopf leicht anheben. Zügig Arme und Beine gegengleich hoch und runter bewegen. Kurz oben halten, strecken, ablegen.