

Pass die Intensität und Dauer der Übungen entsprechend Deinem Fitnesslevel an.

Montag: Krafttraining und Intervalltraining

1. Aufwärmen: 10 Minuten leichtes Joggen und dynamisches Dehnen
2. Krafttraining (3 Sätze à 8-12 Wiederholungen):
 - Kniebeugen
 - Bankdrücken
 - Kreuzheben
3. HIIT: (hochintensives Intervalltraining) 15 Minuten Intervalle (30 Sekunden hohe Intensität, 30 Sekunden Erholung)
 - Laufen, Radfahren oder Seilspringen
4. Cool-down: 5 Minuten leichtes Dehnen

Dienstag: Ausdauer- und Beweglichkeitstraining

1. Aufwärmen: 10 Minuten leichtes Joggen und dynamisches Dehnen
2. Ausdauertraining: 45-60 Minuten moderates Laufen, Radfahren oder Schwimmen
3. Beweglichkeitstraining: 20 Minuten Yoga oder Pilates
4. Cool-down: 5 Minuten leichtes Dehnen

Mittwoch: Ruhetag

- Nutze den Tag zur Erholung und Regeneration. Leichte Aktivitäten wie Spazierengehen oder Dehnen sind erlaubt.

Donnerstag: Körpergewichtstraining und Balance

1. Aufwärmen: 10 Minuten leichtes Joggen und dynamisches Dehnen
2. Körpergewichtstraining (3-4 Sätze à 8-12 Wiederholungen):
 - Liegestütze
 - Klimmzüge
 - Ausfallschritte
 - Planks
3. Balance- und Stabilitätstraining (2-3 Sätze à 30-60 Sekunden pro Übung):
 - Einbeinstand auf instabiler Unterlage
 - Seitliches Beinheben auf instabiler Unterlage
 - Plank auf Bosu-Ball
4. Cool-down: 5 Minuten leichtes Dehnen

Freitag: Intervalltraining und Mentales Training

1. Aufwärmen: 10 Minuten leichtes Joggen und dynamisches Dehnen
2. HIIT: 20 Minuten Intervalle (40 Sekunden hohe Intensität, 20 Sekunden Erholung)
 - Burpees, Kniehebelauf, Box Jumps oder Mountain Climbers
3. Mentales Training: 15-20 Minuten Meditation oder Atemübungen
4. Cool-down: 5 Minuten leichtes Dehnen

Samstag: Outdoor-Aktivität

- Plane eine längere Outdoor-Aktivität wie Wandern, Radfahren oder Paddeln. Ziel ist es, Spaß an der Bewegung zu haben und Deine Ausdauer zu verbessern.

Sonntag: Aktive Erholung

- Yoga oder Stretching: 30 Minuten
- Leichtes Radfahren oder Schwimmen: 20 Minuten