

12



Trainingsplan

12 Wochen HIIT Trainingplan

Dieser Plan ist perfekt in
deinen Alltag integrierbar.

Einfache Übungen, die
deinen ganzen Körper
festigen und straffen.

HIIT macht diesen Plan
besonders effektiv.

12 Wochen Plan

Inhalt

1. Einführung
2. Level 1 (Seite 4)
3. Level 2 (Seite
4. Level 3 (Seite
5. Schlusswort

Ablauf

Hallo, ich freue mich, dass du dir diesen 12 Wochen Trainingsplan herunter geladen hast.

Du kannst ihn dir einfach **ausdrucken** oder bequem per Pdf Datei auf deinem Handy speichern. So hast du deinen Trainingsplan *immer mit dabei*.

Die **Übungen** sind schnell zu verstehen. Alle Übungen gehören zu den Grund Übungen. Geräte sind nicht nötig.

Die **Tabellen** sind einfach gehalten und führen dich Schritt für Schritt zum Erfolg.

Beachte die **Fitness Tipps** auf fit-weltweit.de und nutze auch den ein oder anderen Tipp bzgl. deiner **Ernährung**. Denn wusstest du, dass dein Trainingserfolg zu 60% von deiner Ernährung abhängig ist?

Viel Spaß und Erfolg beim Training.

deine Catharina



Einige Übungen sind unter dem englischen Namen bekannt.

1. Hampelmann = Jumping Jacks
2. Sit Ups = Crunches

3. Kniebeugen = Squats
4. Liegestütze (zu Beginn unterstützt) = Push Ups
5. Knie heben = High Knees
6. (Dreieck) Stütz = Plank
7. Ausfallschritte = Lunges
8. Bergsteiger = Plank Jacks
9. Burpees = Hockstreckspung + Liegestütz
10. Joggen = Laufen auf der Stelle
11. Dehnen = Stretching

Führe die Übungen direkt hintereinander aus, um ein effektives **HIIT Training** (High Intense Intervalltraining) zu absolvieren. Wenn es zu anstrengend für dich ist, kannst du natürlich auch Pausen machen.

HIIT-Steigerung: Wenn du die Intensität steigern möchtest, führe das Tages Training 2-4x direkt nacheinander aus.

1. Hampelmann = Jumping Jacks



2. Sit Ups = Crunch



6. Dreieck - Stütz = Plank



3. Kniebeugen = Squads



4. Liegestütze = Push Ups



5. Knie heben = High Knees



7. Ausfallschritte = Lunges



8. Bergsteiger = Mountain Climber



9. Burpees = Liegestütze + Hochstecksprünge



Level 1

Woche 1 - Woche 4



Woche 1

Tag	Übung 1	Übung 2	Übung 3	Übung 4
1	20 Hampelmänner	10 Sit Ups	10 Kniebeugen	5 Liegestützen
2	20 Knie hoch	10 Sek. Stütz	10 Ausfallschritte	5 Liegestützen
3	20 Hampelmänner	10 Sit Ups	10 Kniebeugen	6 Liegestützen
4	20 Knie hoch	10 Sek. Stütz	10 Ausfallschritte	6 Liegestützen
5	10 Burpees	15 Sit Ups	15 Kniebeugen	10 Bergsteiger
6	3 Min. Joggen	10 Min. Dehnen	-	-
7	Pause	-	-	-

Woche 2

Tag	Übung 1	Übung 2	Übung 3	Übung 4
8	25 Hampelmänner	15 Sit Ups	15 Kniebeugen	7 Liegestützen
9	25 Knie hoch	15 Sek. Stütz	16 Ausfallschritte	7 Liegestützen
10	25 Hampelmänner	15 Sit Ups	15 Kniebeugen	7 Liegestützen
11	25 Knie hoch	15 Sek. Stütz	16 Ausfallschritte	7 Liegestützen
12	15 Burpees	20 Sit Ups	20 Kniebeugen	15 Bergsteiger
13	4 Min. Joggen	10 Min. Dehnen	-	-
14	Pause	-	-	-

Woche 3

Tag	Übung 1	Übung 2	Übung 3	Übung 4
15	30 Hampelmänner	20 Sit Ups	20 Kniebeugen	9 Liegestützen
16	30 Knie hoch	20 Sek. Stütz	20 Ausfallschritte	9 Liegestützen
17	30 Hampelmänner	20 Sit Ups	20 Kniebeugen	10 Liegestützen
18	30 Knie hoch	20 Sek. Stütz	20 Ausfallschritte	10 Liegestützen
19	20 Burpees	25 Sit Ups	25 Kniebeugen	20 Bergsteiger
20	4 Min. Joggen	10 Min. Dehnen	-	-
21	Pause	-	-	-

Woche 4

Tag	Übung 1	Übung 2	Übung 3	Übung 4
22	35 Hampelmänner	25 Sit Ups	25 Kniebeugen	11 Liegestützen
23	35 Knie hoch	25 Sek. Stütz	26 Ausfallschritte	11 Liegestützen
24	40 Hampelmänner	25 Sit Ups	25 Kniebeugen	12 Liegestützen
25	40 Knie hoch	25 Sek. Stütz	26 Ausfallschritte	12 Liegestützen
26	20 Burpees	30 Sit Ups	30 Kniebeugen	25 Bergsteiger
27	5 Min. Joggen	10 Min. Dehnen	-	-
28	Pause	-	-	-

Level 2

Woche 2 - Woche 8

3

Woche 1

Tag	Übung 1	Übung 2	Übung 3	Übung 4
1	40 Hampelmänner	30 Sit Ups	30 Kniebeugen	13 Liegestützen
2	40 Knie hoch	30 Sek. Stütz	30 Ausfallschritte	13 Liegestützen
3	40 Hampelmänner	30 Sit Ups	30 Kniebeugen	14 Liegestützen
4	40 Knie hoch	30 Sek. Stütz	30 Ausfallschritte	14 Liegestützen
5	22 Burpees	35 Sit Ups	35 Kniebeugen	30 Bergsteiger
6	6 Min. Joggen	10 Min. Dehnen	-	-
7	Pause	-	-	-

Woche 2

Tag	Übung 1	Übung 2	Übung 3	Übung 4
8	45 Hampelmänner	35 Sit Ups	35 Kniebeugen	15 Liegestützen
9	45 Knie hoch	35 Sek. Stütz	36 Ausfallschritte	15 Liegestützen
10	45 Hampelmänner	35 Sit Ups	35 Kniebeugen	16 Liegestützen
11	45 Knie hoch	35 Sek. Stütz	36 Ausfallschritte	16 Liegestützen
12	25 Burpees	20 Sit Ups	40 Kniebeugen	32 Bergsteiger
13	7 Min. Joggen	10 Min. Dehnen	-	-
14	Pause	-	-	-

Woche 3

Tag	Übung 1	Übung 2	Übung 3	Übung 4
15	50 Hampelmänner	40 Sit Ups	40 Kniebeugen	17 Liegestützen
16	50 Knie hoch	40 Sek. Stütz	40 Ausfallschritte	17 Liegestützen
17	50 Hampelmänner	40 Sit Ups	40 Kniebeugen	18 Liegestützen
18	50 Knie hoch	40 Sek. Stütz	40 Ausfallschritte	18 Liegestützen
19	27 Burpees	45 Sit Ups	45 Kniebeugen	35 Bergsteiger
20	8 Min. Joggen	10 Min. Dehnen	-	-
21	Pause	-	-	-

Woche 4

Tag	Übung 1	Übung 2	Übung 3	Übung 4
22	55 Hampelmänner	45 Sit Ups	45 Kniebeugen	19 Liegestützen
23	55 Knie hoch	45 Sek. Stütz	46 Ausfallschritte	19 Liegestützen
24	60 Hampelmänner	50 Sit Ups	50 Kniebeugen	20 Liegestützen
25	60 Knie hoch	50 Sek. Stütz	50 Ausfallschritte	20 Liegestützen
26	30 Burpees	55 Sit Ups	55 Kniebeugen	27 Bergsteiger
27	9 Min. Joggen	10 Min. Dehnen	-	-
28	Pause	-	-	-

Level 3

Woche 9 - Woche 12

4

Woche 1

Tag	Übung 1	Übung 2	Übung 3	Übung 4
1	65 Hampelmänner	50 Sit Ups	50 Kniebeugen	21 Liegestützen
2	65 Knie hoch	50 Sek. Stütz	50 Ausfallschritte	21 Liegestützen
3	70 Hampelmänner	55 Sit Ups	55 Kniebeugen	23 Liegestützen
4	70 Knie hoch	55 Sek. Stütz	56 Ausfallschritte	23 Liegestützen
5	35 Burpees	60 Sit Ups	60 Kniebeugen	40 Bergsteiger
6	6 Min. Joggen	10 Min. Dehnen	-	-
7	Pause	-	-	-

Woche 2

Tag	Übung 1	Übung 2	Übung 3	Übung 4
8	75 Hampelmänner	65 Sit Ups	65 Kniebeugen	24 Liegestützen
9	75 Knie hoch	65 Sek. Stütz	66 Ausfallschritte	24 Liegestützen
10	80 Hampelmänner	70 Sit Ups	70 Kniebeugen	25 Liegestützen
11	80 Knie hoch	70 Sek. Stütz	70 Ausfallschritte	25 Liegestützen
12	40 Burpees	75 Sit Ups	75 Kniebeugen	43 Bergsteiger
13	13 Min. Joggen	15 Min. Dehnen	-	-
14	Pause	-	-	-

Woche 3

Tag	Übung 1	Übung 2	Übung 3	Übung 4
15	85 Hampelmänner	80 Sit Ups	80 Kniebeugen	26 Liegestützen
16	85 Knie hoch	80 Sek. Stütz	80 Ausfallschritte	26 Liegestützen
17	90 Hampelmänner	85 Sit Ups	85 Kniebeugen	27 Liegestützen
18	90 Knie hoch	85 Sek. Stütz	86 Ausfallschritte	27 Liegestützen
19	45 Burpees	90 Sit Ups	90 Kniebeugen	45 Bergsteiger
20	15 Min. Joggen	15 Min. Dehnen	-	-
21	Pause	-	-	-

Woche 4

Tag	Übung 1	Übung 2	Übung 3	Übung 4
22	95 Hampelmänner	95 Sit Ups	95 Kniebeugen	26 Liegestützen
23	95 Knie hoch	95 Sek. Stütz	96 Ausfallschritte	26 Liegestützen
24	100 Hampelmänner	100 Sit Ups	100 Kniebeugen	27 Liegestützen
25	100 Knie hoch	100 Sek. Stütz	100 Ausfallschritte	27 Liegestützen
26	50 Burpees	105 Sit Ups	105 Kniebeugen	50 Bergsteiger
27	20 Min. Joggen	15 Min. Dehnen	-	-
28	Pause	-	-	-

Du bist nun am Ende des Trainingsplans angekommen und ich hoffe, dass dich das Training weitergebracht hat.

Wenn dir das Training Spaß gemacht hat, gefällt es bestimmt auch deinen Freunden.

[Teile den Link zum kostenfreien Download auf Facebook](#). Danke. :-)

[Hier kommst du direkt zum Download](#) auf fit-weltweit.de

Urheberrechte © Copyright

Dieses eBook ist urheberrechtlich geschützt. Es ist Eigentum von Catharina Zeise. Es ist nicht erlaubt Texte, Bilder, Tabellen und Fotos hieraus zu kopieren und für andere Zwecke zu verwenden.

Der *12 Wochen HIIT Trainingsplan* dient als Vorschlag, wie ein Training aussehen kann. Es soll dir helfen, Fitness in deinen Alltag zu integrieren und dadurch mehr Stärke und Vitalität im Leben aufzubauen.

Die Trainingsempfehlung spiegelt mein Trainingslevel und meine persönlichen Erfahrungen wider und dient als Empfehlung. Ich gebe in diesem eBook keinen medizinischen Rat. Das eBook ersetzt keine Absprache mit dem jeweils behandelnden Arzt. Besonders bei gesundheitlichen Einschränkungen ist die Erlaubnis des Arztes einzuholen. Ich übernehme keine Haftung für die gesundheitlichen Auswirkungen, Schäden oder Verletzungen, wenn du diesem Trainingsplan und Trainingsempfehlungen folgst.

Impressum

fit-weltweit

Inhaberin: Catharina Zeise, Albert-Höbner Straße 2, 10365 Berlin