

FÜR SPORTANFÄNGER

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
1. BIS 4. WOCH			
Krafttraining Ganzkörper ca. 20 Minuten	Ausdauer ca. 30 Minuten		Krafttraining Ganzkörper ca. 20 Minuten
5. BIS 8. WOCH			
Krafttraining Oberkörper ca. 25 Minuten	Ausdauer ca. 40 Minuten		Krafttraining Bauch, Bein, Po
9. BIS 12. WOCH			
Krafttraining Oberkörper ca. 30 Minuten	Ausdauer ca. 50–60 Minuten		Krafttraining Bauch, Bein, Po ca. 30 Minuten

FÜR FORTGESCHRITTENE

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
1. BIS 4. WOCH			
Krafttraining Ganzkörper Ausdauer ca. 30 Minuten		Krafttraining Krafttraining Ganzkörper ca. 30 Minuten	Ausdauer ca. 60 Minuten (allgemeine Grundlagen, Ausdauer)
5. BIS 8. WOCH			
Krafttraining Oberkörper oder BBP ca. 30 Minuten	Ausdauer ca. 45 Minuten (allgemeine Grundlagen, Ausdauer)		Krafttraining Ganzkörper Ausdauer ca. 30 Minuten
9. BIS 12. WOCH			
Krafttraining Oberkörper oder BBP ca. 30 Minuten	Ausdauer ca. 60 Minuten (allgemeine Grundlagen, Ausdauer)		Krafttraining Ganzkörper Ausdauer ca. 30 Minuten

FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
1. BIS 4. WOCHE		
Ausdauer ca. 30 Minuten		
5. BIS 8. WOCHE		
Ausdauer ca. 40 Minuten	OPTIONAL leichtes Krafttraining	
9. BIS 12. WOCHE		
Ausdauer ca. 50-60 Minuten	OPTIONAL Krafttraining Ausdauer	



FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
1. BIS 4. WOCHE		
Krafttraining Ganzkörper Ausdauer ca. 30 Minuten		
5. BIS 8. WOCHE		
	Krafttraining Ganzkörper OPTIONAL Ausdauer ca. 30 Minuten	
9. BIS 12. WOCHE		
	Krafttraining Ganzkörper OPTIONAL Ausdauer ca. 30 Minuten	

