



Der Trainingsplan für 5 Wochen

25 Minuten am Tag, fünfmal in der Woche - wer richtig kombiniert, kann in fünf Wochen sieben Kilo verlieren.

	1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche	5. Woche
Kardio Warm-up	5 Minuten	5 Minuten	5 Minuten	5 Minuten	5 Minuten
Oberkörper (mit Hantel)	25 Wiederholungen 100 Sek. Pause Insgesamt 2-mal	25 Wiederholungen 70 Sek. Pause Insgesamt 3-mal	20 Wiederholungen 50 Sek. Pause Insgesamt 4-mal	15 Wiederholungen 40 Sek. Pause Insgesamt 4-mal	10 Wiederholungen 30 Sek. Pause Insgesamt 5-mal
Beine, Po (mit Hantel)	25 Wiederholungen 100 Sek. Pause Insgesamt 2-mal	25 Wiederholungen 70 Sek. Pause Insgesamt 3-mal	20 Wiederholungen 50 Sek. Pause Insgesamt 4-mal	15 Wiederholungen 40 Sek. Pause Insgesamt 4-mal	10 Wiederholungen 30 Sek. Pause Insgesamt 5-mal
Beine, Po (ohne Hantel)	15 Wiederholungen 15 Sek. Pause Insgesamt 4-mal	15 Wiederholungen 15 Sek. Pause Insgesamt 4-mal	20 Wiederholungen 20 Sek. Pause Insgesamt 4-mal	25 Wiederholungen 25 Sek. Pause Insgesamt 4-mal	30 Wiederholungen 30 Sek. Pause Insgesamt 4-mal
Bauch (mit Hantel)	25 Wiederholungen 100 Sek. Pause Insgesamt 2-mal	25 Wiederholungen 70 Sek. Pause Insgesamt 3-mal	20 Wiederholungen 50 Sek. Pause Insgesamt 4-mal	15 Wiederholungen 40 Sek. Pause Insgesamt 4-mal	10 Wiederholungen 30 Sek. Pause Insgesamt 5-mal
Bauch (ohne Hantel)	15 Wiederholungen 15 Sek. Pause Insgesamt 4-mal	15 Wiederholungen 15 Sek. Pause Insgesamt 4-mal	20 Wiederholungen 20 Sek. Pause Insgesamt 4-mal	25 Wiederholungen 25 Sek. Pause Insgesamt 4-mal	30 Wiederholungen 30 Sek. Pause Insgesamt 4-mal
Kardio	5 Minuten	5 Minuten	5 Minuten	5 Minuten	5 Minuten
Gewicht je Hantel	1,5 Kilo	2 Kilo	3 Kilo	4 - 4,5 Kilo	5 Kilo