



# NO PAIN, NO GAIN! FIT MIT QUÄSE

VON PROF. DR. STEPHAN GEISLER

**Wer kennt es nicht? Draußen ist es zu warm oder zu kalt, um zum Training zu fahren, außerdem muss noch so viel erledigt werden, die Couch ist sowieso viel gemütlicher und morgen ist schließlich auch noch ein Tag. Oder übermorgen... Schluss damit! Den Traumbody gibt's nicht von selbst und vom Ausreden sammeln hat noch niemand ein Sixpack bekommen. Alle Übungen dieses Trainingsplans könnt ihr von Zuhause aus durchführen, anstatt dort vor dem Fernseher zu hängen. Euer Körper wird es euch danken!**

Das Training ist für fitte Männer und Frauen angelegt, die mit nur drei Tagen die Woche fit werden wollen. Im Optimalfall liegt immer ein Tag Pause zwischen den Trainings, damit eure Muskeln Zeit haben, sich zu regenerieren. So trainiert ihr beispielsweise am Montag, Mittwoch und Freitag und versucht euch an den dazwischen liegenden Tagen optimal zu erholen. Und ihr wisst ja: Eigentlich gibt es kein schlechtes Wetter, sondern nur schlechte Kleidung. Aber sollte es wirklich mal sintflutartig regnen, so gibt es die Option, das Lauftraining am zweiten Tag mit einem "Schlechtwetter"-Intervall zu ersetzen.

Für alle Trainingseinheiten könnt ihr etwa 30 – 45 Minuten pro Tag einplanen. Außer einer Fitnessmatte benötigt ihr nichts weiter, ihr trainiert nur mit dem eigenen Körpergewicht. Unmittelbar nach dem Training solltet ihr etwa 0,3 g Eiweiß und ca. 1 g Kohlenhydrate pro Kilogramm Körpergewicht zu euch nehmen. Das entspricht etwa einer Scheibe Brot mit einem halben Quäse von Loose.

**Viel Spaß und bleibt bissig!**

Alle Übungen findet ihr als Trainingsvideos auf:  
[fitness-food-mit-biss.de/workouts](https://fitness-food-mit-biss.de/workouts)

# DEIN KRAFT-TRAININGSPLAN FÜR PROFIS!

## Trainingsablauf

3 Tage pro Woche (z. B. Mo/Mi/Fr)

ca. 30 – 45 Minuten pro Einheit

Trainingsperiode: 8 Wochen

## Intensitätsskala

Subjektives Belastungsempfinden 1 – 7 (Empfindung nach Beendigung des Satzes)

# DEINE ÜBUNGSEINHEIT

ÜBUNG	SÄTZE	TUT/WDH.	INTENSITÄT	PAUSE
Kniebeugen	5 ×	AO	7	30 Sek.
Liegestütze	5 ×	AO	7	30 Sek.
Ausfallschritte	5 ×	15 pro Seite	7	15 Sek.
Seitstütz	5 ×	30 Sek. pro Seite	7	10 Sek.
Vierfüßlerstand	5 ×	15 bis 20	7	10 Sek.
Step-Ups	5 ×	10 bis 15	7	30 Sek.
Bankstütz	5 ×	10 bis 15	7	30 Sek.

## Erläuterungen

**Wdh.:** Anzahl der Wiederholungen

**AO:** All Out (so viele Wiederholungen wie möglich)

**TUT:** Time Under Tension (Zeit unter Spannung – Dauer der Übung)