

Bauch Beine Po Trainingsplan



Endlich zur Traumfigur mit dem Bauch Beine Po Trainingsplan

[MeineFitness.net](https://www.meinefitness.net)

Bauch Beine Po Trainingsplan

Die meisten Frauen erstreben einen flachen Bauch, straffe Beine und einen knackigen Po. Viele denken jedoch auch, dass es dafür reicht die entsprechenden Körperteile zu trainieren. Doch das ist falsch, denn wir haben keinen Einfluss darauf, wo unser Körper zuerst Fett abbaut. Ein intensives Ganzkörpertraining ist also die effektivere Variante. Dieser Trainingsplan beinhaltet jede Übung, die Du für Deine Traumfigur brauchst.

Das Wichtigste in Kürze

- ✓ Du musst mit diesem Plan keine Angst haben Muskelberge aufzubauen. Das geht nicht so schnell, wie viele denken.
- ✓ Der vorgestellte Plan ist ein Ganzkörperplan.
- ✓ Pro Woche stehen 2 Kraft- und 2 Ausdauerseinheiten an.

Gut zu wissen!

- ✓ Der BBP Trainingsplan ist eine Mischung aus Kraft- und Ausdauertraining und fokussiert sich auf Muskelaufbau bei zeitgleicher Fettverbrennung
- ✓ Frauen haben einen deutlich niedrigeren Testosteronspiegel als Männer. Aus diesem Grund bauen Frauen viel langsamer Muskulatur auf. Dieser Plan bewirkt somit in erster Linie einen ästhetischen und gestrafften Körper und nicht den Bodybuilder-Look.

Trainingsfrequenz

- ✓ 4 mal pro Woche
- ✓ 2 Krafteinheiten und 2 Ausdauerseinheiten

Trainingsablauf

Eine Trainingseinheit wird in drei Hauptteile geteilt: Aufwärmen, Hauptteil und Abwärmen.

Die Kraft- und Ausdauerseinheiten finden immer abwechselnd statt. Die Krafteinheiten trainieren den ganzen Körper, der Fokus liegt allerdings auf der Bein-, Gesäß- und Bauchmuskulatur.

Weiterhin wichtig ist die regelmäßige Steigerung Deiner Trainingsgewichte. Nur wenn du Dich in den Übungen steigert, wird der Körper zu Anpassungsprozessen gezwungen und Du baust Muskulatur auf.

Bauch Beine Po Trainingsplan

Wochentag	Trainingseinheit
Montag	Trainingseinheit A
Dienstag	Ausdauer A
Mittwoch	Ruhetag
Donnerstag	Trainingseinheit B
Freitag	Ausdauer B
Samstag	Ruhetag
Sonntag	Ruhetag

✓ Dein Training teilt sich auf 2 Ganzkörpereinheiten auf. Nach jeder Krafttraining Einheit folgt ein Ausdauertraining am nächsten Tag.

✓ Das Ausdauertraining sollte 45-60 Minuten andauern. Du kannst locker joggen gehen, Radfahren oder beispielsweise auf den Crosstrainer gehen, das liegt ganz bei Dir! Die Intensität des Ausdauertrainings sollte niedrig gehalten werden.

Trainingseinheit A

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wdh.	Paue
Beine, Po, Bauch	Kniebeuge	3	10-12	60 Sekunden
Brust, Trizeps	Frauenliegestütz	3	10-12	60 Sekunden
Beine	Adduktoren Abduktoren	3 3	10-12 10-12	60 Sekunden 60 Sekunden
Bauch	Mountain Climbers	3	20	60 Sekunden
Ganzkörper	Burpees	3	10-12	60 Sekunden

Trainingseinheit B

Beine, Po	Ausfallschritte Hipthrust	3	10-12	60 Sekunden
Brust, Trizeps	Frauenliegestütz	3	10-12	60 Sekunden
Rücken, Bizeps	Rudern einarmig	2	10-12	60-90 Sekunden
Ganzkörper	Kettlebell Swings	3	30 Sek.	60 Sekunden
Bauch	Unterarmstütz Hüftrollen	3 3	30 Sek. 12	60 Sekunden 60 Sekunden

Bauch Beine Po Trainingsplan

Myprotein Impact Whey Protein



- ✓ Sehr gute Qualität zu TOP-Preisen
- ✓ Proteine tragen zu einer Zunahme an Muskelmasse bei.
- ✓ Besteht aus hochwertigem Molkenprotein & alle essentiellen Aminosäuren

Durch die Einnahme von Impact Whey Protein kannst Du Deine Muskeln während und nach dem Training mit ausreichend Eiweiß versorgen.

[Mehr Informationen](#)

Die richtige Ernährung ist entscheidend

Müdigkeitserscheinungen und Stagnationsphasen während des Trainings sind oft das Resultat von falscher Ernährung.

Wer mit dem Bauch Beine Po Trainingsplan trainiert, um Kraft- und Muskelmasse-Zuwächse zu erreichen sollte also auch bei der Ernährung keine Kompromisse eingehen. Die passenden Ernährungspläne findest du hier: <http://www.meinefitness.net/ernaehrungsplan/>.

Folge MeineFitness.net auf Facebook und verpasse keine Neuigkeiten mehr: <https://www.facebook.com/MeineFitness.net/>.

Trainingstagebuch

Name:

Trainingsplan:

Startdatum:

Übung	Woche 1			Woche 2			Woche 3			Woche 4		
	Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 1	Satz 2	Satz 3	Satz 1	Satz 2	Satz 3
	WH / Gewicht	WH / Gewicht	WH / Gewicht	WH / Gewicht	WH / Gewicht	WH / Gewicht	WH / Gewicht	WH / Gewicht	WH / Gewicht	WH / Gewicht	WH / Gewicht	WH / Gewicht

Trainingseinheit:

Anmerkungen: