

Frauen Trainingsplan



Frauen Trainingsplan

Der Frauen Trainingsplan eignet sich für alle Fitness Anfängerinnen, die ihren Wusch zur Traumfigur endlich verwirklichen wollen. Ein knackiger Po, schöne Beine und ein flacher Bauch – das ist das Körperideal der meisten Frauen. Mit diesem Plan zeigen wir Dir, wie Du das ganz einfach erreichen kannst.

Das Wichtigste in Kürze

- ✓ Eignet sich für Frauen mit 0-6 Monaten Trainingserfahrung
- ✓ Eignet sich zum Muskelaufbau, Fettabbau und Muskelstraffung
- ✓ Mit diesem Plan wirst du 2 mal pro Woche ins Fitnessstudio gehen

Gut zu wissen!

- ✓ Die Regeneration und der Wiederaufbau der Muskulatur nach einer Muskelaufbau-Trainingseinheit verbraucht eine Menge Energie: Der sogenannte **Nachbrenneffekt** verursacht, dass Dein Körper auch nach dem Workout weiterhin Kalorien verbrennt!
- ✓ Mehr Muskulatur bedeutet, dass Du auch langfristig leichter Fett verlierst, da Dein Grundumsatz durch die höhere Dichte an Muskulatur steigt.

Trainingsfrequenz

- ✓ 2 mal pro Woche
- ✓ Später auch auf 3 steigerbar

Trainingsablauf

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

Nachdem Du Dich mit 5-10 Minuten leichtem Cardio und einigen Dehn- und Mobilitätsübungen aufgewärmt hast, folgt der Hauptteil, also das Krafttraining.

Anschließend führst Du ein 20-30 minütiges Cardio Training aus. Dies ist gut für Deine Fettverbrennung, Dein Herz-Kreislauf-System und Deine Ausdauer.

Am Ende jeder Einheit folgt der Cooldown. Dieser umfasst 5-10 Minuten langsames und sinkendes Cardio Training, sowie einige Minuten statisches Dehnen.

Frauen Trainingsplan

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

✓ Du kannst Deine Trainingstage auch anders legen, denke aber an ausreichend **Regeneration** zwischen den Trainingseinheiten.

Trainingseinheit A

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wdh.	Paue
Beine	Kniebeuge	3	12-15	60 Sekunden
Rücken	Kurzhandel Rudern	3	12-15	60 Sekunden
Unterer Rücken	Kurzhandel Kreuzheben	3	12-15	60 Sekunden
Brust	Kurzhandel Bankdrücken	3	12-15	60 Sekunden
Trizeps	Trizeps Kickbacks	3	12-15	60 Sekunden
Bizeps	Bizeps Curls	3	12-15	60 Sekunden
Bauch	Sit-ups	3	12-15	60 Sekunden
	Wood Chops	3	12-15	60 Sekunden

Trainingseinheit B

✓ Wenn du schon fortgeschritten bist kannst du auch nach einem Split Trainingsplan trainieren. Dieser wird dich noch mehr fordern. Trainingspläne für Fortgeschrittene findest du auf Meinefitness.net

✓ Denke auch daran, deine Ernährung anzupassen. Nur das Zusammenspiel von richtigem Training und der passenden Ernährung führt langfristig zum Erfolg.

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wdh.	Paue
Beine, Po	Hip Thrust	3	12-15	60 Sekunden
Brust	Frauenliegestütz	3	12-15	60 Sekunden
Beine	Adduktoren Abduktoren	3 3	12-15 12-15	60 Sekunden 60 Sekunden
Schultern	Kurzhandel Schulterdrücken	3	12-15	60 Sekunden
Trizeps	French Press	3	12-15	60 Sekunden
Bizeps	Hammer Curls	3	12-15	60 Sekunden
Bauch	Reverse Crunches Criss Cross	3 3	12-15 12-15	60 Sekunden 60 Sekunden

Frauen 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 Frauen 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/>.

