

Woche 1 - Kraft-/Ausdauer Trainingsplan							
Montag 24.6.	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
<p><i>Kraft-/Ausdauer Training: 4 Einheiten; Gesamt: 2h 10min</i> <i>Gratis Teilnahme - Gruppenkurse (ausgenommen TRX) lt. Webseite/Facebookseite</i> <i>Ernährung: lt. Plan</i></p>							
<p>START & Anamnese, Ablaufferklärung, gemeinsames Workout:</p> <p>Warm Up 10 min</p> <p>Zirkel 20Wh/3 Runden</p> <p>Squat</p> <p>Bergsteiger</p> <p>Lunch</p> <p>Lat Pull Down</p> <p>MB Jax MB over</p> <p>Backextension</p> <p>Wall Push Up</p> <p>Stütz</p> <p>Crunch</p> <p>Seitstütz</p> <p>Cool Down 10 min</p>	<p>Pause</p>	<p>20min Yoga (lt. Video)</p> <p>+ 10min Meditation (Empfehlung abends vor dem Einschlafen)</p> <p>Link per WhatsApp</p>	<p>Cardio 20 min (zB.:Walken, Radfahren oder Laufen)</p>	<p>Pause</p>	<p>Workout: (Zirkel)</p> <p>30sek. Belastung/ 20sek. Pause x5</p> <p>Lunch</p> <p>Lat Pull Down</p> <p>Squat</p> <p>Lunch</p> <p>Backextension</p> <p>Seitstütz</p> <p>Plank</p>	<p>Pause</p>	

Entwurf

Woche 1 - Ernährung							
tägliche Kalorien	Gesamt: 1850 Kcal	Gesamt: 1800Kcal	Gesamt: 1780Kcal	Gesamt: 1900 Kcal	Gesamt: 1700 Kcal	Gesamt: 1550 Kcal	Cheat Day
Frühstück	Protein Pancake 580 Kcal Eiweiß 33g Kohlenhydrate 68g Fett 16g	Muskelaufbau Müsli 417 Kcal Eiweiß 28g KH 53g Fett 7g	Intermitten Fasting (16h) - KEIN Frühstück	Buchweizen Frühstück 650 Kcal Eiweiß 34g KH 85g Fett 19g	2 Stk. Eiweißbrot 1 Becher Cotge Cheee, Gemüse 740 Kcal Eiweiß 90g KH 34g Fett 23g	Topfen Creme Shake 330 Kcal Eiweiß 19g KH 40g Fett 9g	
Mittags	Bunter Salat 1 Stück 100g Eiweißbrot 650 Kcal Eiweiß 36g KH 40g Fett 31g	Gemüse Omelette 600 Kcal Eiweiß 42g KH 26g Fett 22g	Buttermilch Beeren Shake 450 Kcal Eiweiß 29g KH 53g Fett 5g	Spaghetti Linsen Bolognese (vom Vortag) 450 Kcal Eiweiß 30g KH 64g Fett 8g	Linsensalat mit M... 450 Kcal Eiweiß 30g KH 64g Fett 8g	Gemüse Lasagne 488 Kcal Eiweiß 41g KH 54g Fett 10g	
Abends	Bunter Salat mit 1 Dose Thunfish 840 Kcal Eiweiß 88g KH 43g Fett 34g	Gebratene Putenschnitzel mit Gemüse 460 Kcal Eiweiß 40g KH 20g Fett 23g	Spaghetti Linsen Bolognese 680 Kcal Eiweiß 36g KH 105g Fett 9g	250g Lachs mit 200g Spinat und 1 Stk. Spiegelei 570 Kcal Eiweiß 64g KH 2g Fett 30g	Gemüse Lasagne 488 Kcal Eiweiß 41g KH 54g Fett 10g	200g Hähnchenbrustfilet 300g Süß Kartoffel 200 Gemüse 620 Kcal Eiweiß 58g KH 76g Fett 6g	