

itsagoodpain

End of Summer Trainingsplan

GYM EDITION

WOCHE	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 1	End of Summer Workout ¹	15 min Mobility	End of Summer Workout	15 min Mobility	End of Summer Workout (Optional)	HIIT Training ²	Atemflow
Woche 2	End of Summer Workout	15 min Mobility	End of Summer Workout	15 min Mobility	End of Summer Workout (Optional)	HIIT-Training	Atemflow
Woche 3	End of Summer Workout	15 min Mobility	End of Summer Workout	15 min Mobility	End of Summer Workout (Optional)	HIIT-Training	Atemflow
Woche 4	End of Summer Workout	15 min Mobility	End of Summer Workout	15 min Mobility	End of Summer Workout (Optional)	HIIT-Training	Atemflow

¹ Das End of Summer Workout mit allen Übungen findest du auf Seite 2.

² Um optimale Ergebnisse zu erzielen, empfehlen wir dir zusätzlich ein HIIT-Workout (High Intensity Interval Training) pro Woche. Auf dem [itsagoodpain-Instagram-Kanal](#) veröffentlichen wir für dich als Inspiration ein HIIT-Workout pro Woche.

Intro

In der Darstellung auf der ersten Seite findest du eine Übersicht deines gesamten End-of-Summer Trainingsplans für insgesamt vier Wochen.

Einsteiger: Wir empfehlen dir als Einsteiger, das End of Summer-Workout zweimal die Woche zu absolvieren. Zusätzlich empfehlen wir dir ein HIIT Workout pro Woche sowie zweimal an deiner Mobility zu arbeiten. Vor dem Schlafen oder wann immer es dir zeitlich möglich ist, kannst du versuchen eine Atemroutine einzupflegen. Diese dient dazu, deine Regeneration zu verbessern und dein Zwerchfell zu schulen, da immer mehr Menschen durch zu viel Sitzen zu sehr in die Brust atmen und nicht mehr in den Bauch. Ebenso dient es dazu, Stress abzubauen und besser einschlafen zu können. Wir planen einen Tag ein, an dem du dich aktiv für einen Atemflow entscheidest. Täglich angewendet, bringt er dir jedoch den größten Mehrwert.

Fortgeschrittene: Wenn du dich zu den Fortgeschrittenen zählst, dann kannst du drei End of Summer-Workouts machen und zusätzlich zwei HIIT-Workouts. Je häufiger du ein HIIT-Training integrierst, desto besser für die Verbrennung. Dazu zwei Mobility-Sessions von 15 min und länger.

End of Summer Workout

Übung	Sätze	Wiederholungen	Gewicht in Kg
Kniebeugen	3	10	Variiere das Gewicht nach Trainingszustand, so wie du kannst.
Ausfallschritte	2	10	Variiere das Gewicht nach Trainingszustand, so wie du kannst.
Beincurl (für Fortgeschrittene)	2	15	min. 20
Latzug breit	3	10	So viel Gewicht, dass bei 10 Wiederholungen die Muskeln versagen.

Latzug eng	3	15	So viel Gewicht, dass bei 15 Wiederholungen die Muskeln versagen.
Rudern am Kabel (Für Fortgeschrittene)	2	10	So viel Gewicht, dass bei 10 Wiederholungen die Muskeln versagen.
Kurzhandbankdrücken	3	10	So viel Gewicht, dass bei 10 Wiederholungen die Muskeln versagen.
Schulterdrücken im Sitzen mit Kurzhanteln	2	15	So viel Gewicht, dass bei 15 Wiederholungen die Muskeln versagen
Tricepsstrecken am Kabel (Für Fortgeschrittene)	2	10	So viel Gewicht, dass bei 10 Wiederholungen die Muskeln versagen
Kurzhandel Bicepscurl (Für Fortgeschrittene)	2	10	So viel Gewicht, dass bei 10 Wiederholungen die Muskeln versagen

Bauchübungen	Sätze	Wiederholungen
Kerze	3	20
Frog Sit-Up	3	20
Sideplank Hip Dips	3	10 pro Seite

Das Workout posten wir zusätzlich auf unserem Instagram-Kanal @itsagoodpain, damit du dir die Ausführung genau ansehen kannst!

Viel Spaß und viel Erfolg

Dein itsagoodpain Sportphysio-Team Hannover