

Herzgesunder Trainingsplan für zu Hause



Tag 1: Ausdauerer + Intervalltraining	Tag 2: Leichtes Krafttraining	Tag 3: Aktive Erholung & Flexibilität	Tag 4: Alltagsbewegung
Ziel: Herz-Kreislauf stärken, Ausdauer verbessern	Ziel: Muskelaufbau, Blutfett verbessern	Ziel: Beweglichkeit, Stressabbau, Blutdrucksenkung	Ziel: Konsistent in Bewegung bleiben
Aufwärmen (5 Min.): <ul style="list-style-type: none"> • Lockeres Gehen auf der Stelle oder Umhergehen • Armkreisen, leichtes Dehnen HIIT-Zirkel (10 - 15 Min.): <ol style="list-style-type: none"> 1. Hampelmänner – 30 Sek. intensiv 2. Pause (langsames Gehen auf der Stelle) – 30 Sek. 3. Knie anheben im schnellen Wechsel – 30 Sek. intensiv 4. Pause – 30 Sek. 5. Bergsteiger (Mountain Climbers) – 30 Sek. intensiv 6. Pause – 30 Sek. <p><i>Diesen Zirkel 3-4 Mal wiederholen.</i></p> Abkühlen (5 Min.): <ul style="list-style-type: none"> • Lockeres Gehen auf der Stelle • Dehnen (Waden, Oberschenkel, Brust, Schultern) 	Aufwärmen (5 Min.): <ul style="list-style-type: none"> • Lockeres Gehen auf der Stelle oder Umhergehen • Armkreisen, leichtes Dehnen Kraftzirkel (3 Runden): <ol style="list-style-type: none"> 1. Kniebeugen (Squats) – 15 Wiederholungen 2. Liegestütze an der Wand oder auf den Knien – 10 –12 Wiederholungen 3. Ausfallschritte – 10 pro Bein 4. Unterarmstütz (Plank) – 20–30 Sek. halten 5. Brücke (Glute Bridge) – 15 Wiederholungen Abkühlen (5 Min.): <ul style="list-style-type: none"> • Dehnen (Beine, Rücken, Brust) 	Sanftes Yoga oder Dehnen (30 Min.): <ul style="list-style-type: none"> • Sonnengruß (5 Runden, langsam) • Hüftöffner, Brustdehnung, Rückenstrecker • Atemübungen (z. B. 4 Sek. Einatmen, 6 Sek. Ausatmen) 	<ul style="list-style-type: none"> • Spaziergang (30–45 Min.) • Treppensteigen • leichtes Radfahren