

# Men's Health

TRAININGSPLAN



IN 2 WOCHEN ZUR  
STRANDFIGUR

Copyright © Men's Health\* Deutschland; Veröffentlicht und vertrieben von Motor Presse Hamburg GmbH & Co. KG Verlagsgesellschaft mit Erlaubnis von Hearst Magazines, Inc., New York, Vereinigte Staaten von Amerika

Die Nutzung des Inhalts, auch ausschnittsweise, insbesondere die Übersetzung, Vervielfältigung und Verbreitung ist ohne vorherige Genehmigung des Verlags grundsätzlich verboten, sofern das Urhebergesetz nichts anderes ergibt. Für den Erwerb von Nutzungsrechten kontaktieren Sie bitte unsere Lizenzabteilung Kontakt: [swolters@motorpresse.de](mailto:swolters@motorpresse.de)

Eine Haftung des Autors oder des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen, sofern es sich nicht um Schäden aus der Verletzung des Körpers, des Lebens oder der Gesundheit handelt, die auf einer fahrlässigen Pflichtverletzung beruhen. Das vorliegende Werk wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autor noch Verlag übernehmen eine Haftung für den Nichteintritt des Trainingserfolgs oder eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in dem Buch gegebenen Hinweisen resultieren, zumal eine Überwachung der korrekten Durchführung der Trainingspläne durch den Autor und den Verlag nicht möglich ist.

1. Auflage 2025

ISBN 978-3-613-31386-6 (PDF)

ISBN 978-3-613-31387-3 (EPUB)



Mit diesem PDF

- Auf der kommenden Seite findest du das Inhaltsverzeichnis als interaktive Navigation.
- Lies dir anschließend unbedingt die darauf folgende Text-Seite durch, um das Maximum aus deinem Plan zu ziehen.
- Per Klick auf den Play-Button der jeweiligen Übung gelangst du zum entsprechenden Technik-Video.



Mit der [Online-Version](#)

- Praktisch für mobile Geräte (Handy oder Tablet)
- Scrolle dich durch deinen Plan und starte jedes Übungs-Videos direkt
- Aktive Internetverbindung notwendig

## Dein Beach-Body-Turbo

Benötigte Tools

## Woche 1-2

Warm-up vor jedem Workout

Bein-Workout

Brust-/Rücken-Workout

HIIT-Workout

Arme-/Schultern-Workout

## Übungen

## **Bevor du loslegst ...**

Der Sommer steht vor der Tür und du bist (immer) noch nicht in Form? Dann bist du nicht allein. Denn so geht es vielen Männern – und das Jahr für Jahr. Doch damit ist jetzt Schluss! Die Lösung: unser Turbo-Trainingsplan, den du gerade in den Händen hältst. Darin zeigen wir dir nämlich, wie du in nur 2 Wochen das Maximum aus dir und deinem Körper rausholen kannst.

Das Beste: Für die Umsetzung brauchst du kaum Equipment und kannst also sofort loslegen. Alles, was du neben deinem eigenen Körpergewicht benötigst, sind ein Paar im Gewicht verstellbare Kurzhanteln. Diese wirst du in den anstehenden Einheiten sowohl in reinen Kurzhantel-Übungen einsetzen, aber auch, um Bodyweight-Übungen zu erschweren. Du musst dir erst noch welches zulegen? Dann empfehlen wir dir unsere hochqualitativen Tools von Men's Health Power. Equipment schon parat? Dann nichts wie ran an die Umsetzung! Einfach wird es nicht. Aber nach den 2 Wochen wirst du es kaum erwarten können, dich oben ohne zu zeigen – ob am Strand, auf dem heimischen Balkon oder am nächstgelegenen Baggersee. Bist du bereit? Dann nichts wie ran an den Speck!

## **Wieso ist unser Plan so effektiv?**

Bei der Strandfigur denken viele zuerst an das charakteristische Sixpack. Und obwohl deine Körpermitte klar im Zentrum des Beach-Body-Looks liegt, lohnt sich ein ganzheitlicher Fokus. Trainierst du nämlich nur deine Bauchmuskulatur, wirst du kaum Ergebnisse sehen. Denn um die attraktiven Riffel-Optik zu erreichen, musst du vor allem das Fett verlieren, das dein Sixpack verhüllt. Und genau darauf setzen wir in unserem Plan!

Die clevere Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining bringt uns auf schnellstem Wege ans Ziel und dein Körperfett zum Schmelzen. Konkret stehen pro Woche 3 Krafttrainings-Einheiten an. Dabei trainierst du einzelne Muskelgruppen getrennt (auch bekannt als Split-Training). So kannst du dich voll und ganz auf die anstehenden Regionen konzentrieren und einen optimalen Trainingsreiz setzen. Du bearbeitest somit an einem Tag deine Beine, an einem anderen Tag Brust- und Rücken-Muskulatur und im letzten Workout der Woche deine Arm- und Schulter-Muskeln. Hinzu kommt 2-mal pro Woche ein sogenanntes High-Intensity-Intervall-Training (HIIT). Das sind kurze, aber knackige Cardio-Einheiten, die hier aus einem Wechsel aus Kniehebe-Läufen und dem Anfersen bestehen. Genau diese fordernden Wechsel sorgen für eine lodernde Fettverbrennung. Und genau das wollen wir ja erreichen, oder?

## **Was genau erwartet dich in den Workouts?**

In den einzelnen Workouts setzen wir vor allem auf mehrgelenkige Übungen. Das sind in erster Linie Klassiker und Varianten der Übungen, die jeder kennt: Kniebeuge, Liegestütze & Co. Diese Bewegungen haben den Vorteil, dass sie mehrere Muskelgruppen zeitgleich beanspruchen. Dein Körper muss also härter ackern, als wenn du kleine Partien isoliert trainierst. Ein höherer Energie-Verbrauch ist die Folge. Und das wiederum attackiert deine überschüssigen Fett-Reserven.

Plus: Mit wenigen dieser Bewegungen deckst du deinen gesamten Körper ab. Die Workouts bleiben also kurz und knackig. Dadurch hast du trotz Training noch genügend Zeit, dich um andere Dinge zu kümmern. Effizienter geht es nicht.

Die Ganzkörper-Übungen ergänzen wir mit ausgewählten Übungen, die kleinere Körperpartien isoliert trainieren. So bringen wir etwa deine Bauchmuskulatur besser zur Geltung und auch deine Arme bekommen einen Wachstumsschub. Das gibt deinem Körper nicht nur den optischen Feinschliff. Durch die zusätzlichen Übungen sorgt unser Plan zudem für reichlich Spaß und Abwechslung – eine echte Win-Win-Situation!

## **Sorgen Super-Sätze für Super-Ergebnisse?**

Eine weitere Zutat in unserem Erfolgsrezept sind die sogenannten Super-Sätze. Was die genau ausmacht? Anstatt regulär einen Satz einer bestimmten Übung zu absolvieren, eine Pause einzulegen, um dann mit dem zweiten Satz weiterzumachen, gehst du hier wie folgt vor: Du führst zuerst einen Satz einer Übung aus, um dann ohne Pause direkt mit einem Satz der zweiten Übung loszulegen. Erst dann steht eine Pause an, bevor du mit dem zweiten Satz deiner ersten Übung beginnst.

Was das bringt? Ziemlich viel. Der Begriff ist hier keine Übertreibung. Durch die geringe Pausenzeit lässt du deinen Körper nämlich intensiver arbeiten. Das wiederum gibt deiner Fettverbrennung einen zusätzlichen Push, lässt dein Hüftgold schmelzen und legt deine Bauchmuskulatur endlich frei. Und Zeit sparst du durch die verkürzte Pausenzeit auch noch. Die Antwort auf die Frage oben ist also ganz klar ein Daumen nach oben.

## **Was solltest du bei der Umsetzung außerdem beachten?**

**1. Warm-up durchführen** Kein Workout ohne Warm-up. Die Aufwärm-Übungen bereiten dich optimal auf die bevorstehende Belastung vor. Muskeln, Gelenken, Bändern und Sehnen schenkst du dadurch den nötigen Einstieg, damit Verletzungen und Verschleiß nie ein Thema werden.

**2. Kontrolle bewahren** Kennst du die TUT – die Time under tension? Das ist die Zeit, in der deine Muskulatur während eines Satzes unter Spannung steht. Diese bestimmt nämlich, welchen Effekt du mit dem Training erzielst. Das heißt konkret, dass du zum einen die jeweils vorgegebene Wiederholungszahl im Blick haben solltest, aber ebenso die Bewegungs-Geschwindigkeit (im Plan zu finden als *Tempo*). Die erste Zahl beschreibt dabei den exzentrischen Teil der Übung (beim Bankdrücken der Weg nach unten). Diesen Teil führst du meist eher langsam aus, um besonders kontrolliert zu arbeiten. Die zweite Zahl definiert die Dauer der Bewegung gegen den Widerstand (beim Bankdrücken der Weg zurück nach oben).

**3. Pausen einhalten** Pro Übung machst du 4 Sätze in unterschiedlichen Wiederholungsbereichen, die wochenweise aufeinander aufbauen und voll auf Muskelzuwachs und Fatburning ausgelegt sind. Abgestimmt darauf siehst du in den Workouts verschiedene Längen an Satzpausen. Achte darauf, diese präzise einzuhalten!

**4. Steigerungen einbauen** Eines der wichtigsten Grundprinzipien im Krafttraining ist die sogenannte Progression. Heißt was? Du musst den Körper vor immer neue Herausforderungen stellen, damit er sich anpasst. Denn warum sollten sich größere Muskeln entwickeln, wenn du immer nur das Gleiche tust? Bedeutet konkret: Die letzte Wiederholung jedes Satzes solltest du gerade noch mit sauberer Technik schaffen. Gelingt dir das nicht, trainiere weiterhin mit dem aktuellen Arbeitsgewicht, bis du die vorgegebene Wiederholungszahl packst. Schaffst du die anvisierte Anzahl, dann steigere dein Arbeitsgewicht im nächsten Workout.