

Women's Health

TRAININGSPLAN

WH
COACHING
ZONE



2-Wochen-Plan
BEACH BODY

Copyright © Womens'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: swoiters@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 978-3-613-31408-5 (PDF)
ISBN 978-3-613-31409-2 (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 2-Wochen-Plan

Benötigte Tools

Woche 1

Warm-up vor jedem Workout

Unterkörper-Workout

Ganzkörper-Workout

Oberkörper-Workout

Woche 2

Unterkörper-Workout

Oberkörper-Workout

Ganzkörper-Workout

Übungen

Bevor du loslegst ...

Erst mal freut es uns sehr, dass wir dich bei deinem Projekt Beach Body begleiten dürfen. Dieser knackige 2-Wochen-Plan hat es so richtig in sich und ist deine ultimative Anleitung, um in Rekordzeit dein Körperfett zu reduzieren und gleichzeitig attraktive Muskeln aufzubauen. Auf diese Weise erzielst du die heißbegehrte Strandfigur. Bevor es aber an die Umsetzung geht, haben wir noch ein paar entscheidende Theorie-Punkte für dich aufgelistet, mit denen du das Maximum aus dem Plan herausholst:

Fokus Konzentriere dich während der gesamten Übungsausführung bewusst auf die jeweils aktive Muskulatur. Durch die permanente Anspannung wirst du die beteiligten Muskeln noch intensiver spüren und kannst dich so besser in die Übung hineinfühlen. Im Fachjargon ist hier die Rede von der Mind-Muscle-Connection, die es erlaubt, Kopf und Körper miteinander zu verbinden. Das führt zu einer verbesserten Muskelfaser-Rekrutierung, die letztlich für einen intensiveren Trainingsreiz sorgt und die Resultate spür- und sichtbar erhöht.

Geschwindigkeit Hast du schon mal etwas von der TUT (Time under Tension) gehört? Das ist die Zeit, in der deine Muskulatur während eines Satzes unter Spannung steht. Unterm Strich bestimmt die TUT, welchen Effekt du mit deinem Training erreichst. Konkret bedeutet das, du solltest zum einen die jeweils vorgegebene Wiederholungszahl im Blick haben und gleichzeitig die Bewegungs-Geschwindigkeit (im Plan zu finden unter Tempo). Die erste Zahl beschreibt dabei den exzentrischen Teil der Übung (meist der Weg nach unten, etwa bei Kniebeugen). Die zweite Zahl definiert die Länge der Bewegung gegen den Widerstand (bei den meisten Übungen der anstrengende Weg zurück nach oben).

Pausen Achte darauf, die angegebenen Pausenzeiten auch wirklich einzuhalten. An dieser Stelle empfehlen wir dir, einen speziellen Satzpausen-Timer auf deinem Handy zu aktivieren. Die reguläre Timer-Funktion hat nämlich den Nachteil, dass du während des Trainings mit dem Drücken der Start- und Stopp-Buttons beschäftigt sein wirst, was auf die Dauer nervt. Daher mein Tipp: Lade dir eine externe Timer-App herunter, die die Funktion bietet, einzelne Runden, Pausenzeiten und die Übungsanzahl einzustellen. So kannst du dich voll und ganz deinem Workout widmen und musst nicht permanent die Zeiten im Blick haben. Das Einhalten der Pausenzeiten hat nämlich folgenden Grund: Ist deine Pause zu kurz, kannst du möglicherweise im nächsten Satz weniger Kraft aufbringen als vorgesehen. Ist sie zu lang, verändert das die Zielrichtung deines Workouts.

Belastung Hier gilt Qualität vor Quantität! Eine saubere Technik spielt eine entscheidende Rolle auch auf dem Weg zur Strandfigur eine entscheidende Rolle. Daher ist es besonders wichtig, die letzte Wiederholung gerade noch so mit einer sauberen Technik ausführen zu können. Sofern das gewährleistet ist, steht einer Belastungssteigerung nichts mehr im Weg. Geschafft? Dann optimiere doch im nächsten Workout weiter deine Technik, verbessere deine Mind-Muscle-Connection und/oder peile noch 1 bis 2 Wiederholungen mehr an. Nur so bewirkst du mit jeder Einheit einen adäquaten Reiz, an den dein Körper sich stets neu anpassen muss.

Ernährung Um das absolute Maximum aus deinem Projekt Beach Body herauszuholen, solltest du unbedingt auch deine Ernährung entsprechend anpassen. Achte darauf, viel Wasser zu trinken und dich grundsätzlich eiweißreich, aber zugleich gesund gesund und ausgewogen zu ernähren. Schraube die Kohlenhydrate am besten ein wenig zurück und bleib in einem leichten Kaloriendefizit. Gemeinsam mit dem Training und der ausreichenden Regeneration bildet deine Food-Strategie die ultimative Synergie für maximale Fortschritte.

Jetzt wünschen wir dir aber erst mal ganz viel Spaß und Erfolg beim Training! Mach am besten noch schnell ein Vorher-Foto, um deine Fortschritte schon nach nur 2 Wochen festhalten zu können. Und das Wichtigste auf dem Weg zu deinem Beach Body: Enjoy it!

Dorothee Günther und dein Team der Women's Health

So startest du

| Tag | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|-----------|----|----|----|----|----|----|----|
| Workout A | X | | | | | | |
| Workout B | | X | | | | X | |
| Workout C | | | | X | | | |

A = Unterkörper-Workout

B = Ganzkörper-Workout

C = Oberkörper-Workout

In der ersten Trainingswoche stehen 4 Workouts auf dem Plan. Nutze die Tabelle gerne als Inspiration, um deine persönliche Trainingswoche zu planen. Du musst dich jedoch nicht zwingend daran halten. Dennoch empfehlen wir dir, spätestens nach zwei Trainingstagen in Folge einen Ruhetag einzulegen.

Warm-up vor jedem Workout

Führe jeweils nur einen Satz einer Übung durch, bevor du dich nach der Satzpause direkt der nächsten widmest. Unten angekommen? Dann hast du jetzt eine Runde hinter dir. Auf diese Weise arbeitest du alle anstehenden Durchgänge ab.

| Sätze | Wdh. | Tempo | Pause | Gewicht |
|------------------------------------|------|---------|----------|---------|
| A1 Thai-Chi-Schwünge | 1 | 10 Wdh. | 1/1 Sek. | - |
| A2 Katze-Kuh | 1 | 10 Wdh. | 2/2 Sek. | - |
| A3 Beinheben im Vierfüßlerstand | 1 | 10 Wdh. | 1/1 Sek. | - |