

Women's Health

TRAININGSPLAN



STOFFWECHSEL TURBO

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: 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 978-3-613-31410-8 (PDF)

ISBN 978-3-613-31411-5 (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 8-Wochen-Plan

Benötigte Tools

Warm-up

Warm-up

Woche 1&2

Cardio-HIT

Functional Training

Woche 3-6

Cardio-HIT

Functional Training

Woche 7&8

Cardio-HIT

Functional Training

Übungen

Bevor du loslegst ...

Du willst dauerhaft viel Energie verbrennen, auch wenn du eine Weile nicht trainieren kannst? Dann ist der Stoffwechsel-Turbo genau richtig für dich! Du trainierst die maximale Kalorienverbrennung, indem du deinem Körper beibringst, die richtigen Energiereserven anzuzapfen. Das geschieht mit Cardio-HIT Workouts und Functional Trainings, dein liebster Sparrings-Partner: Der Schlingentrainer! So bringst du mehr Muskulatur ins Spiel, vor allem im Core-Bereich, und erhöhst deinen Bedarf. Im Team sind diese beiden Methoden unschlagbar effektiv - vorausgesetzt, du achtest gleichzeitig auf deine Ernährung. Kombiniere den Trainingsplan hier am besten mit dem passenden Ernährungsplan - und mach deinen Stoffwechsel in acht Wochen absolut bulletproof!

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).

Cardio- und Muskeltraining Du kannst deine Trainingseinheiten natürlich auch anders legen als im Plan angegeben. Wichtig ist nur, dass du keine anderen Cardio-Trainingsarten absolvierst, die Anzahl von Cardiotraining und Muskeltraining nicht vertauschst und beim Muskeltraining die tiefliegenden Core-Muskeln immer in den Fokus nimmst. Trainiere die Muskulatur bitte nicht an zwei aufeinander folgenden Tagen, sondern lege einen Cardio-Tag oder einen Pausetag dazwischen!

Belastung Hier gilt Qualität vor Quantität! Eine saubere Technik spielt auch auf dem Weg zum optimierten Stoffwechsel 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 verbessere doch im nächsten Workout weiter deine Technik, achte auf 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 sich dein Körper stets neu anpassen muss.

Ernährung Um das absolute Maximum aus deinem Projekt Stoffwechsel Turbo herauszuholen, solltest du unbedingt auch deine Ernährung entsprechend anpassen. Mach es dir doch einfach einfacher, indem du unseren passenden Ernährungsplan absolvierst!

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 optimierten Stoffwechsel: Enjoy it!