

Women's Health

TRAININGSPLAN



STOFFWECHSEL TURBO

Copyright © Womens‘ 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 978-3-613-31412-2 (PDF)

ISBN 978-3-613-31413-9 (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!

Deine benötigten Tools

Kurzhandeln

Mini-Band

Kettlebell

Schlingentrainer

Langhantel

Swiss Ball

Erhöhung

So startest du

Tag

Mo

Di

Mi

Do

Fr

Sa

So

Absolviere ein Warm-up vor jedem Training! Das bringt deine Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke auf Betriebstemperatur - und scheucht den Schweinehund vor die Tür.

Warm-up

Starte mit Satz 1 von A1. Absolviere alle A-Phasen ohne Pause nacheinander. Anschließend starte mit Satz 1 von B1 und führe alle Übungen bis B5 nacheinander ohne Pause durch: Schließe dann den zweiten Satz von B3 bis B5 an. Ist es draußen sehr warm, kannst du den zweiten Satz auch weglassen. Wenn die Außentemperaturen sehr niedrig sind und du nach dem Absolvieren der zweiten Sätze von B3 bis B5 noch nicht richtig warm bist, wiederhole B1-B5.

Sätze	Wdh.	Tempo	Pause	Gewicht
A1 Handgelenks-Mobi 				
1	8 Wdh.	40 Sek.	-	-
A2 Thai-Chi-Schwünge 				
1	8 Wdh.	40 Sek.	-	-
A3 Schulter-Rotationen im Stand 				
1	8 Wdh.	40 Sek.	-	-
A4 Sprunggelenks-Mobi 				
1	8 Wdh. je Seite	40 Sek.	-	-

B1 Entenlauf mit Richtungswechsel

1

8 Wdh.

40 Sek.

-

-

B2 Ausfallschritte, wechselseitige – rückwärts

1

8 Wdh.
je Seite

40 Sek.

-

-

B3 Fersen-Lauf

2

-

60 Sek.

-

-

B4 Kniehebelauf auf der Stelle

2

-

60 Sek.

-

-

B5 Trippel-Viereck

2

-

60 Sek.

-

-

Woche 1&2**Women'sHealth****So startest du**

Tag

Mo

Di

Mi

Do

Fr

Sa

So

Workout A

X

X

X

Workout B

X

X

A = Cardio-HIT

B = Functional Training

In der ersten und zweiten Trainingswoche stehen je 5 Workouts auf dem Plan, um deinen Stoffwechsel aus dem Dornröschen-Schlaf zu wecken. Drei Einheiten sind ein Cardio-HIT-Workout, zwei davon Functional Trainings. Nutze die Tabelle gerne als Inspiration, um deine persönliche Trainingswoche zu planen. Du musst dich jedoch nicht zwingend daran halten. Dennoch empfehlen wir dir, Cardioeinheiten und Muskeltraining an unterschiedlichen Tagen zu machen.

Cardio-HIT

Führe jeweils nur einen Satz einer Übung durch und arbeite alle Moves ohne Pause nacheinander ab. Unten angekommen? Dann hast du jetzt eine Runde hinter dir und zwei Minuten Pause verdient. Auf diese Weise arbeitest du alle anstehenden Durchgänge ab.

Solltest du bei einer Übung die anvisierten Wiederholungen oder die vorgegebene Trainingszeit nicht schaffen, notiere dir die Zahl, die du mit sauberer Ausführung erreicht hast und steigere dich im nächsten Workout!

Sätze	Wdh.	Tempo	Pause	Gewicht
A1 Ausfallschritte, gehende – vorwärts mit Kurzhanteln 				
3	20 Wdh. je Seite	2/2 Sek.	-	3 kg
A2 Ausfallschritte, wechselseitige – rückwärts 				
3	20 Wdh. je Seite	2/2 Sek.	-	-
A3 Wechselsprung-Kniebeuge-Kombis 				
3	40 Sek.	1/2 Sek.	-	-
A4 Kniebeugen, gesprungene – mit Mini-Band 				
3	20 Sek.	1/2 Sek.	-	-
A5 Kettlebell Swings, amerikanische 				
3	12 Wdh.	2/1 Sek.	-	4 kg
A6 Hampelmänner mit Mini-Band 				
3	40 Sek.	1/1 Sek.	-	-
A7 Burpees 				
3	30 Sek.	-	-	-

A8 Bergsteiger

3

30 Sek.

1/1 Sek.

-

-

Functional Training

Starte mit Satz 1 von A1. Dann folgt ohne Pause der erste Satz von A2, dann die Satzpause. Weiter mit B1, B2, dann Pause usw. Wenn du mit der letzten Übung fertig bist, starte mit dem zweiten Satz von A1, bis du alle Sätze absolviert hast.

Sätze**Wdh.****Tempo****Pause****Gewicht****A1** V-Schulterheben am Schlingentrainer

3

40 Sek.

2/2 Sek.

-

-

A2 Kniebeugen und Schulterheben am Schlingentrainer

3

40 Sek.

2/2 Sek.

20 Sek.

-

B1 Butterflys, rückwärtige – am Schlingentrainer

3

40 Sek.

2/2 Sek.

-

-

B2 Trizeps-Strecken am Schlingentrainer

3

40 Sek.

2/2 Sek.

20 Sek.

-

C1 Beinbeugen am Schlingentrainer

3

40 Sek.

2/2 Sek.

-

-

C2 Crunches, seitliche – am Schlingentrainer

3

40 Sek.

2/2 Sek.

20 Sek.

-

D1 Bicycle-Crunches

3

40 Sek.

1/1 Sek.

-

-

D2 Russian Twists



3

40 Sek.

1/1 Sek.

20 Sek.

-

Woche 3-6

Women'sHealth

So startest du

Tag

Mo

Di

Mi

Do

Fr

Sa

So

Workout A

X

X

Workout B

X

X

A = Cardio-HIT

B = Functional Training

Im Trainingsblock der zweiten Woche stehen je vier Workouts auf dem Plan: Du hast Grundlagen aufgebaut, den Stoffwechsel angekurbelt und jetzt heißt es: Dranbleiben! Nutze die Tabelle gerne als Inspiration, um deine persönliche Trainingswoche zu planen. Du musst dich jedoch nicht zwingend daran halten. Zwei Einheiten sind ein Cardio-HIT-Workout, zwei davon Functional Trainings. Wir empfehlen dir, die Trainingstage zu verteilen und nicht zwei Cardio-Einheiten oder zwei Functional Trainings an zwei aufeinander folgenden Tagen zu absolvieren. Beide Einheiten an einem Tag zu machen, ist aus trainingswissenschaftlicher Sicht ebenfalls nicht sinnvoll. Das Warm-up bleibt das Gleiche wie in Woche 1&2.

Cardio-HIT

Führe jeweils nur einen Satz einer Übung durch und arbeite alle Moves ohne Pause nacheinander ab. Unten angekommen? Dann hast du jetzt eine Runde hinter dir und zwei Minuten Pause verdient. Auf diese Weise arbeitest du alle anstehenden Durchgänge ab.

Solltest du bei einer Übung die anvisierten Wiederholungen oder die vorgegebene Trainingszeit nicht schaffen, notiere dir die Zahl, die du mit sauberer Ausführung erreicht hast und steigere dich im nächsten Workout!

Sätze

Wdh.

Tempo

Pause

Gewicht

A1 Wechselsprung-Kniebeuge-Kombis



3

40 Sek.

1/2 Sek.

-

-

A2 Skater-Sprünge

3

30 Sek.

1/2 Sek.

-

-

A3 Burpees über Langhantel

3

30 Sek.

-

-

-

A4 Kniebeugen, gesprungene – mit Mini-Band

3

20 Sek.

1/2 Sek.

-

-

A5 Bergsteiger

3

30 Sek.

1/1 Sek.

-

-

A6 Stand-Reißen mit Kettlebell

3

12 Wdh.
je Seite

-

-

-

A7 Kettlebell Swings, amerikanische

3

12 Wdh.

2/1 Sek.

-

-

Functional Training

Starte mit Satz 1 von A1. Dann folgt ohne Pause der erste Satz von A2, dann die Satzpause, dann A3. Weiter mit B1, B2, dann Pause usw. Wenn du mit der letzten Übung fertig bist, starte mit dem zweiten Satz von A1, bis du alle Sätze absolviert hast.

Sätze

Wdh.

Tempo

Pause

Gewicht

A1 Kniebeugen am Schlingentrainer

3

40 Sek.

2/2 Sek.

-

-

A2 Bizeps-Curls am Schlingentrainer

3

40 Sek.

2/2 Sek.

-

-

A3 Kniebeugen, einbeinige – am Schlingentrainer

3

40 Sek.
je Seite

2/2 Sek.

20 Sek.

-

B1 Beinbeugen am Swiss Ball

3

40 Sek.

2/2 Sek.

-

-

B2 Unterarmstütz auf Swiss Ball mit Armkreisen

3

40 Sek.

-

20 Sek.

-

C1 Crunches am Schlingentrainer

3

40 Sek.

2/2 Sek.

-

-

C2 Banana Crunches

3

40 Sek.

1/1 statisch

20 Sek.

-

Woche 7&8**Women'sHealth****So startest du**

Tag

Mo

Di

Mi

Do

Fr

Sa

So

Workout A

X

X

Workout B

X

A = Cardio-HIT

B = Functional Training

Dein Stoffwechsel ist bereits aktiviert; nun musst du ihn mit drei Trainings pro Woche nur noch stabilisieren. Zwei Einheiten sind ein Cardio-HIT-Workout, eine ein Functional Training. Das Functional Workout wird etwas länger. Die konkreten Wochentage musst du nicht zwingend einhalten. Spätestens nach 2 Trainingstagen in Folge solltest du aber einen Ruhetag einlegen, damit dein Körper ausreichend regenerieren kann. Achte zudem darauf, dass du die Reihenfolge der einzelnen Workouts dauerhaft einhältst.