



Fitness die in dein Leben passt

DEIN FITNESS RESET

Coach Timm | Dinkelfrei



DAS IST DRIN

KURZ ZU MIR	01
WAS DICH ERWARTET	02
EMOTIONEN UND ESSEN	03
EINFACH BESSER ESSEN	04
KALORIENBEDARF	05
MAKRONÄHRSTOFFE	06
ESSEN WIE EIN COACH	07
KRAFTTRAINING BASICS	08
WARMUP	09
5 WOCHEN PORGRAMM	10
MOBILITY	11
WORKOUT TRACKER	12
GEWICHT TRACKER	13
DANKE!	14

DAS BIN ICH



Hey, mein Name ist Timm

Seit 15 Jahren bin ich in der Fitnessbranche unterwegs. Angefangen habe ich als Sportlehrer, aber ich wollte mehr bewirken – also bin ich 2013 als Personal Trainer durchgestartet und habe mein eigenes Hybrid-Trainingsstudio eröffnet.

In den Jahren durfte ich über 500 Athleten begleiten und auf ihrem Weg zu einem fitteren Leben unterstützen. Am meisten Spaß hat es mir immer gemacht, mit Anfängern zu arbeiten. Warum? Weil hier die größten Veränderungen stattfinden – nicht nur am Körper, sondern auch im Leben.

Vor zwei Jahren habe ich mein Gym verkauft, um mich voll auf das Online-Coaching zu konzentrieren. Heute helfe ich Menschen, die mitten im Alltagstrubel stecken und eine Fitnesslösung brauchen, die wirklich passt – ohne Verzicht, ohne Stress.

Ich freue mich riesig, dass du dir diesen Guide heruntergeladen hast! Schau ihn dir in Ruhe an, hab Spaß damit und setze die Tipps um. Und wenn du irgendwann Unterstützung brauchst, melde dich – ich bin gerne für dich da!



Coach Timm | Dinkelfrei

DAS IST DRIN

Ein kompakter Guide:

Dieser Plan liefert dir alles, was du brauchst, um fitter, gesünder und stärker zu werden – ohne dein Leben komplett umzukrempeln. Statt strenger Diäten oder stundenlanger Workouts bekommst du eine einfache, klare Struktur, die zu deinem Alltag passt. Egal, wie viel Zeit du hast oder wie stressig dein Leben ist – dieser Guide zeigt dir, wie Fitness und gesunde Ernährung in dein Leben integriert werden können, ohne dabei auf Genuss zu verzichten.

Drei Kernpunkte:

Dein Weg zu einem fitteren Ich konzentriert sich auf drei entscheidende Bereiche. Damit hast du alles, was du brauchst, ohne Schnickschnack.

Essensmuster verstehen

Finde heraus, wie du dich bewusst ernähren kannst, ohne auf Genuss zu verzichten.

Ernährung optimieren und einstellen

Passe deine Ernährung an deine Ziele an – einfach und ohne komplizierte Regeln.

Ein Kraftplan für 5 Wochen

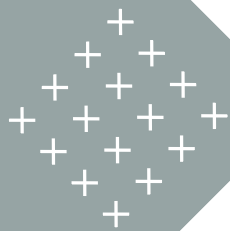
Ein klar strukturierter Trainingsplan, der dich schrittweise stärker macht und dir Energie für den Alltag gibt.



LEITFADEN

ESSEN

UND EMOTIONEN



Emotionales Essen verstehen und bewältigen

EINLEITUNG & VERSTÄNDNIS



Du bist nicht allein



Obwohl sich emotionales Essen manchmal wie eine persönliche „Schwäche“ anfühlen mag, betrifft es sehr viele Menschen weltweit. Es steckt oft ein tief verwurzeltes Verhaltensmuster dahinter. Wichtig ist, dass du dir Mitgefühl entgegenbringst und Verständnis für dich selbst aufbaust.

Was ist Emotionales Essen?



Emotionales Essen bedeutet, dass wir in stressigen oder traurigen Momenten, bei Langeweile oder Frust, zum Essen greifen, ohne körperlich wirklich hungrig zu sein. Statt den eigentlichen Gefühlen Raum zu geben, versuchen wir sie zu „essen“ oder zu unterdrücken.

Warum ist das wichtig?



Essen kann kurzfristig Trost spenden oder ablenken, löst aber nicht das zugrunde liegende Problem. Viele Menschen fühlen sich danach unwohl, haben Schuldgefühle oder ärgern sich über zu viel Süßes und Snacks. Zu wissen, dass man damit nicht allein ist, kann schon der erste Schritt in die richtige Richtung sein.



HUNGER UND KÖRPER

Biologischer Hintergrund

Wenn wir gestresst sind, schüttet unser Körper das Hormon Cortisol aus. Cortisol kann dazu führen, dass wir vermehrt nach süßen und fettigen Lebensmitteln greifen. Das hat einen evolutionsbiologischen Grund: Unser Körper denkt in Stresssituationen, er brauche schnelle Energie.

Belohnungssystem im Gehirn

Beim Verzehr von süßen oder „comfort food“-Lebensmitteln wird Dopamin ausgeschüttet – ein Botenstoff, der uns kurzzeitig Glücksgefühle beschert. Dadurch wird das Muster „Essen = Entspannung“ oder „Essen = Trost“ weiter verstärkt

Physischer vs. Emotionaler Hunger

- **Physischer Hunger:** Entsteht allmählich, dein Magen knurrt, du kannst auch etwas Gesundes essen und fühlst dich nach der Mahlzeit satt.
- **Emotionaler Hunger:** Kommt plötzlich, meist als Gelüste auf bestimmte Lebensmittel (z. B. Schokolade, Chips). Man isst schnell und fühlt sich oft nicht wirklich gesättigt – eher schuldig oder bedrückt im Nachhinein.

TIPPS FÜR DEN ALLTAG



Achtsamkeit üben



- Frage dich vor dem Essen: „Habe ich körperlichen Hunger oder möchte ich gerade ein Gefühl ‚wegessen‘?“
- Mach eine kurze Pause (z. B. 1–2 Minuten atmen oder ein Glas Wasser trinken), bevor du isst.

Gefühls-Tagebuch



- Notiere dir, wie du dich vor und nach dem Essen fühlst.
- Dadurch erkennst du Muster: Wann isst du, obwohl du eigentlich keinen Hunger hast?

Umfeld verändern



- Verstaue typische „Heißhunger“-Lebensmittel weiter weg oder kauf sie gar nicht erst so oft ein.
- Leg dafür gesündere Alternativen (z. B. Obst, Nüsse) griffbereit in die Küche.
- Nimm dir ein paar Minuten Auszeit (Spaziergang, Dehnübungen, ein Telefonat mit einer lieben Person).
- Bewusste Pausen sind ein guter Ersatz, wenn du merkst, dass dich Stress oder Traurigkeit zum Essen drängen.



WIE SCHAFFST DU DAS?

Emotionale Essmuster

zu durchbrechen ist nicht immer leicht. Es erfordert Geduld und Mitgefühl mit dir selbst. Eventuell brauchst du Zeit, um neue Routinen zu etablieren und alte Gewohnheiten loszulassen. Gerade wenn Gefühle von Stress, Einsamkeit oder Frustration stark sind, ist der Griff zu schnellen Genüssen besonders verlockend. Doch schon kleine Schritte und ein besseres Verständnis für die Zusammenhänge zwischen Gefühlen, Hormonen und Essen können viel bewirken. Jeder Moment, in dem du inne hältst und eine bewusste Entscheidung triffst, ist ein Erfolg.

Du musst das nicht alleine schaffen

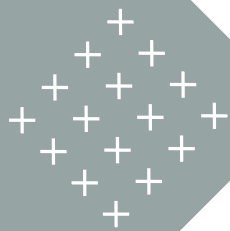
Wenn du das Gefühl hast, du benötigst individuelle Unterstützung oder einen persönlichen Austausch, biete ich dir gerne ein unverbindliches Gespräch an. In einem gemeinsamen Call können wir genauer beleuchten, welche Herausforderungen es in deinem Alltag gibt und wie wir zusammen einen Weg finden, dein Essverhalten Schritt für Schritt positiver zu gestalten.

So können wir zusammen arbeiten

LEITFADEN

EINFACH

BESSER ESSEN



Ohne Verzicht und Stress deine Ernährung optimieren



WARUM SOLLTEST DU DEINE ERNÄHRUNG OPTIMIEREN ABER KEINE DIÄT MACHEN?



Lass uns ehrlich sein:



Diäten und komplizierte Ernährungspläne sind für die meisten von uns so attraktiv wie ein Zahnarztbesuch. Aber wenn du Fett verlieren möchtest, brauchst du keine strikten Pläne oder endlose Regeln. Stattdessen geht es darum, kleine, machbare Veränderungen zu machen, die so gut in dein Leben passen, dass du sie kaum bemerkst.

Das Ziel ist es,



- flexibel zu bleiben und nicht das Gefühl zu haben, dass du auf alles verzichten musst.
- Denk an die Ernährungsoptimierung wie an das Aufräumen deines Kleiderschranks: Du sortierst nur aus, was du wirklich nicht brauchst, und findest dabei Platz für die wichtigen Dinge.



KLINGT MACHBAR? DANN LASS UNS ANFANGEN!



KALORIEN VERSTEHEN UND DEINEN BEDARF ERMITTELN

Kalorien verstehen

Kalorien sind wie der Treibstoff für deinen Körper. Stell dir vor, dein Körper ist wie ein Auto. Wenn du tankst, gibst du deinem Auto die Energie, die es braucht, um zu fahren. Ähnlich funktionieren Kalorien für deinen Körper – sie liefern die Energie, die du für alles brauchst, vom Zähneputzen bis zum Marathonlaufen.

Aber Achtung: Wenn du mehr tankst, als dein "Auto" braucht, landen die überschüssigen Kalorien nicht im Tank, sondern eher in der "Garage" – und die Garage ist meistens um die Hüfte herum! Kalorien sind also nicht dein Feind – sie sind dein bester Freund, wenn du sie clever nutzt.

Grundumsatz bestimmen

Nutze drei verschiedene Kalorienbedarfsrechner und berechne den Durchschnittswert aus den drei Ergebnissen. [Ikk-Rechner](#), [ESN-Rechner](#), [Neosupps-Rechner](#).

Tracke 7 Tage lang deine Kalorien mit einer App und beobachte, was passiert:

- Gewicht steigt: Dein Bedarf ist etwas niedriger.
- Gewicht sinkt: Dein Bedarf ist etwas höher.

Jetzt hast du eine Baseline! Um ca. 500 Gramm Fett pro Woche zu verlieren, reduziere deinen Bedarf um 500 Kalorien pro Tag. Warum 500? Ganz einfach: $7 \text{ Tage} \times 500 \text{ Kcal} = 3500 \text{ Kcal} = 0,5 \text{ kg Fett}$. Mathe kann so schön sein!



WAS SIND DIESE MAKRONÄHRSTOFFE?

Warum sind Makros wichtig?

Die Verteilung der Makronährstoffe ist entscheidend, wenn du möglichst wenig Muskelmasse und gleichzeitig viel Fett verlieren möchtest. Eine ausgewogene Makroverteilung sorgt nicht nur dafür, dass dein Körper optimal Fett verbrennt, sondern auch, dass du dich energiegeladen und wohlfühlst.

Drei Makronährstoffe kurz vorgestellt

Proteine

Der Baumeister deines Körpers. Stell dir Proteine wie Legosteine vor: Sie reparieren und bauen Muskeln auf. Außerdem sind Proteine sehr sättigend. Gute Quellen: Fleisch, Fisch, Eier, Hüttenkäse oder pflanzliche Alternativen wie Tofu.

Fette

Nicht alle Fette sind böse! Avocados, Nüsse und Olivenöl sind deine Freunde, Transfette (z. B. in Fast Food) eher nicht. Außerdem sind Fette wichtig für deinen Hormonhaushalt und die Hirnfunktion.

Kohlenhydrate

Der Treibstoff. Denk an Kohlenhydrate wie Benzin: Sie bringen dich voran. Komplexe Kohlenhydrate wie Vollkornprodukte und Gemüse geben dir Energie für den ganzen Tag, während Zucker dir nur einen kurzen Kick gibt.



MAKRONÄHRSTOFFE INS GLEICHGEWICHT BRINGEN

Emotionale Essmuster

Der perfekte Mix hängt von deinen Zielen ab, aber ein guter Start ist:

- Protein: 1,6-2,2 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht
- Fett: 20-30% deiner Gesamtkalorien
- Kohlenhydrate: Der Rest

Beispiel: Du hast einen Kalorienbedarf von 2000 Kcal und willst 500 Kcal einsparen (also 1500 Kcal):

- Protein: 150g (600 Kcal)
- Fett: 50g (450 Kcal)
- Kohlenhydrate: 112,5g (450 Kcal)

Du musst das nicht alleine schaffen

Wenn du das Gefühl hast, du benötigst individuelle Unterstützung oder einen persönlichen Austausch, biete ich dir gerne ein unverbindliches Gespräch an. In einem gemeinsamen Call können wir genauer beleuchten, welche Herausforderungen es in deinem Alltag gibt und wie wir zusammen einen Weg finden, dein Essverhalten Schritt für Schritt positiver zu gestalten.

So können wir zusammen arbeiten

ESSEN WIE EIN COACH - ABER BITTE EINFACH



Rezepte die jeder hinbekommt



Wenn du hier auf fancy 3-Sterne-Kochrezepte hoffst – sorry, falscher Film. Ich bin kein Sternekoch. Ich bin Vater, Coach, jemand mit wenig Zeit – und ehrlich gesagt auch nicht der talentierteste Koch auf diesem Planeten. Aber ich weiß, was mein Körper braucht. Und ich weiß, was funktioniert, wenn man Muskeln will, Fett verlieren will – oder einfach gesünder leben möchte.

Das schaffen wir



- einfach nachzukochen
- ohne exotische Zutaten
- eiweißreich und sättigend,

und mit Lebensmitteln, die du kennst – Kartoffeln statt Chiasamen, Thunfisch statt Tiger-Garnelen.



PRAXIS STATT PERFEKTION.
LET'S GO!



FRÜHSTÜCK

#1 – Skyr-Bowl mit Beeren & Haferflocken

Zutaten:

- 300 g Skyr (Natur oder Vanille)
- 30 g zarte Haferflocken
- 100 g Beeren (TK oder frisch)
- 1 TL Honig oder Flavouredrops

So geht's:

Skyr in eine Schüssel, Haferflocken drüber, Beeren drauf. Wenn du's süßer magst: Honig oder Flavouredrops rein. Löffel rein. Fertig.

Makros (ca.):

Eiweiß: 35 g | Kohlenhydrate: 40 g | Fett: 3 g

#2 – Eierspeise mit Kartoffelwürfeln & Paprika

Zutaten:

- 3 Eier + 100 ml flüssiges Eiweiß
- 150 g gekochte Kartoffeln (würfeln)
- 1 Paprika
- 1 Zwiebel
- Gewürze: Salz, Pfeffer, Paprika

So geht's:

Kartoffeln und Gemüse in die Pfanne, anbraten. Dann Eier drüber, stocken lassen, gelegentlich rühren. Fertig, wenn's nach Rührei aussieht.

Makros (ca.):

Eiweiß: 30 g | Kohlenhydrate: 25 g | Fett: 15 g



SNACKS

#1 – Harzer Käse auf Reiswaffeln mit Gurke

Zutaten:

- 100 g Harzer Käse
- 3 Reiswaffeln
- ½ Gurke

So geht's:

Harzer in Scheiben, auf Reiswaffeln legen. Gurkenscheiben drauf. Du brauchst keine Pfanne nur ein bisschen Mut, falls du Harzer noch nie gegessen hast.

Makros (ca.):

Eiweiß: 30 g | Kohlenhydrate: 15 g | Fett: 3 g

#2 – Protein-Pudding mit Kakaonibs

Zutaten:

- 200 g Proteinpudding (aus dem Kühlregal)
- 1 TL Kakaonibs oder etwas Nussmus

So geht's:

Deckel ab, Nibs rein, umrühren. Fertig. Süß, schokoladig, eiweißreich – ganz ohne Herd.

Makros (ca.):

Eiweiß: 20 g | Kohlenhydrate: 10 g | Fett: 5 g



SNACKS

#3 – Gekochte Eier mit Tomate & Salz

Zutaten:

- 2 gekochte Eier
- 2 Tomaten
- Salz & Pfeffer

So geht's:

Eier kochen (wie du es magst). Tomaten schneiden. Beides mit Salz & Pfeffer würzen. That's it.

Makros (ca.):

Eiweiß: 14 g | Kohlenhydrate: 1 g | Fett: 10 g

#4 – Hüttenkäse-Wrap mit Pute und Salat

Zutaten:

- 1 Tortilla (Dinkelfrei ;))
- 100 g Hüttenkäse
- 2 Scheiben Putenbrust (aufschnitt)
- 1 Handvoll Rucola oder Eisbergsalat
- Optional: Paprika- oder Gurkenscheiben, Senf, Salz & Pfeffer

So geht's:

Tortilla mit Hüttenkäse bestreichen, Pute drauflegen, Salat und evtl. Paprika dazu. Nach Belieben würzen oder etwas Senf drauf, dann einrollen. Perfekt zum Mitnehmen oder als schneller Snack zwischendurch.

Makros (ca.):

Eiweiß: 30 g | Kohlenhydrate: 20 g | Fett: 5 g



HAUPTMAHLZEITEN

#1 – Hähnchen-Kartoffel-Pfanne mit Brokkoli

Zutaten:

- 150 g Hähnchenbrust
- 200 g gekochte Kartoffeln (gewürfelt)
- 150 g Brokkoli (TK oder frisch)
- Gewürze nach Wahl (z. B. Paprika, Knoblauch, Salz, Pfeffer)

So geht's:

Hähnchen in Stücke schneiden, scharf anbraten. Kartoffeln und Brokkoli dazugeben, mit anbraten. Würzen. Wenn alles durch ist: essen.

Makros (ca.):

Eiweiß: 40 g | Kohlenhydrate: 30 g | Fett: 10 g

#2 – Linsennudeln mit Thunfisch & Tomatensoße

Zutaten:

- 75 g Linsennudeln
- 1 Dose Thunfisch in Wasser
- 100 ml Tomatensoße (fertig oder selbst gemacht)
- Rucola oder Spinat (optional)
- Gewürze: Salz, Pfeffer, Oregano

So geht's:

Nudeln kochen. Thunfisch und Soße in der Pfanne oder im Topf erwärmen. Alles mischen, mit Rucola toppen. Fertig in unter 15 Minuten.

Makros (ca.):

Eiweiß: 40 g | Kohlenhydrate: 35 g | Fett: 8 g



HAUPTMAHLZEITEN

#3 – Rinderhack mit Bohnen & Mais

Zutaten:

- 150 g mageres Rinderhack
- 100 g Kidneybohnen (aus der Dose)
- 50 g Mais (aus der Dose)
- 1 Zwiebel
- Tomatenmark oder passierte Tomaten
- Gewürze: Salz, Pfeffer, Paprika, Kreuzkümmel

So geht's:

Zwiebel klein schneiden, mit Hack anbraten. Dann Bohnen, Mais und Tomatensauce dazu. 5 Minuten köcheln lassen, würzen, fertig. Mexiko-Vibes ohne Aufwand.

Makros (ca.):

Eiweiß: 40 g | Kohlenhydrate: 25 g | Fett: 15 g

#4 – Ofenkartoffeln mit Quark-Dip & Rohkost

Zutaten:

- 250 g Kartoffeln
- 200 g Magerquark
- ½ Gurke
- 1 Paprika
- Frische Kräuter oder TK-Kräuter, Salz, Pfeffer

So geht's:

Kartoffeln mit Schale in den Ofen (180 °C Umluft, ca. 30–35 Min). In der Zeit Quark mit Gewürzen und Kräutern anrühren, Gurke & Paprika klein schneiden. Alles zusammen servieren – vegetarisch und trotzdem proteinreich.

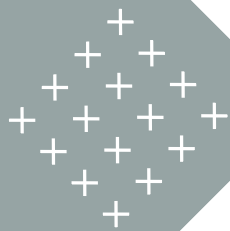
Makros (ca.):

Eiweiß: 35 g | Kohlenhydrate: 40 g | Fett: 3 g

LEITFADEN

KRAFTTRAINING

ALLES WAS DU BRAUCHST



Krafttraining ist der Schlüssel zum Abnehmen, weil Muskeln wie kleine Fettverbrennungsöfen arbeiten – je mehr du hast, desto mehr Kalorien verbrennst du, sogar im Schlaf



ZIELSETZUNG



Dieser Kraftplan...

ist wie das Fundament eines Hauses: Er ist einfach gehalten, aber enthält alles, was du brauchst, um Kraft aufzubauen und deinem Ziel näherzukommen. Mit der richtigen Einstellung kann daraus ein solides Ergebnis wachsen!

Ganzkörpersplit – effektiv und unkompliziert

Der Plan ist ein Ganzkörpersplit, was bedeutet, dass du deine Muskeln mehrmals pro Woche trainierst. Das bringt nicht nur schnellere Fortschritte, sondern verbessert auch deine Technik und lässt dich insgesamt stärker werden. Und das Beste: Du musst dir keine Gedanken über komplizierte Trainingsplits machen – einfach machen und dranbleiben!

Lass dir im Gym die Techniken zeigen, wenn du dir unsicher bist und wenn du öfter als zweimal die Woche trainieren willst, wiederhole den Tag, der dir mehr Spaß macht!



Coach Timm | dinkelfrei

BASICS ZUM PROGRAM

Mein Job ist es mich selbst überflüssig zu machen. Ich will dir nicht einfach nur einen Plan in die Hand drücken, sondern will auch dass du verstehst was wir gemeinsam erreichen wollen.

Im Training ist es wichtig, dass wir uns stetig steigern – dieses Prinzip nennt sich Progressive Overload. Es bedeutet, dass du von Training zu Training ein bisschen mehr leisten wirst, sei es durch mehr Wiederholungen, mehr Gewicht oder bessere Ausführung. Am Anfang kann es sein, dass du dich etwas unterfordert fühlst, und das ist völlig normal. Es ist Teil des Plans, dich Schritt für Schritt stärker zu machen, ohne dich zu überlasten. Vertrau dem Prozess – ich weiß, was ich tue, und gemeinsam legen wir den Grundstein für deine Ninja-Fähigkeiten!

Ein wichtiges Werkzeug in deinem Training, ist die Intensitätssteuerung mit RIR (Reps in Reserve). Wie der Name schon sagt, bedeutet es, dass du eine bestimmte Anzahl von Wiederholungen "in Reserve" lässt – also Wiederholungen, die du theoretisch noch schaffen könntest, aber bewusst nicht machst. Zum Beispiel bedeutet RIR 2, dass du den Satz beendest, obwohl du noch zwei Wiederholungen hättest machen können. Ich möchte, dass du ein Gefühl für die Belastung entwickelst, um zu wissen, wann du dich forderst und wann du bewusst Energie sparst. Mit der Zeit wird dir dieses System helfen, ein besserer und unabhängigerer Athlet zu werden, der genau weiß, wie er seinen Körper optimal trainiert.

Auch die Pausen zwischen den Sätzen spielen eine wichtige Rolle in deinem Training. Hier solltest du ebenfalls ein Gefühl für deinen Körper und die benötigte Erholung entwickeln. Eine gute Orientierung sind 2-3 Minuten Pause zwischen den Sätzen, es sei denn, ich gebe dir eine andere Angabe.

RIR - Reps in Reserve

Reserve im Tank.

Satzpausen

2-3 Minuten



DAS WARM-UP



Beim Thema Warm-Up gehen die Meinungen weit auseinander, aber ich halte nichts davon, wertvolle Zeit mit unnötigem Aufwärmen zu verschwenden. Wie du es machst, hängt vor allem von der Außentemperatur und deinem aktuellen Gefühl ab. Wenn dir kalt ist, starte mit 5 Minuten Cardio – ob Burpees, Lunges, oder einfach Laufen, wähle etwas, das dich warm macht (oder das du am wenigsten hasst). Das Ziel hier ist nur, die Körpertemperatur zu erhöhen.

Danach folgt das spezifische Warm-Up, das die Muskeln und Gelenke gezielt auf die bevorstehende Belastung vorbereitet.



Low-moderate intensity cardio

Burpees, Lunges, oder einfach Laufen, wähle etwas, das dich warm macht

5 mins

Jumping Jacks

2x 90 secs

Ausfallschritte

30 reps

Schulterkreisen

90 secs

Push Up (Zeitlupe)

2x 10 reps

Warmupsätze sollte bei jeder Übung gemacht werden. Man tastet sich so langsam an das Arbeitsgewicht heran. Eine Satzpause ist aber erst nach dem Aufwärmen und vor dem ersten Arbeitssatz nötig



Ganzkörper 2x/ Woche

WOCHE

1-5



Ganzkörper Woche 1



Ein Einsteiger Ganzkörperplan

Week

1 2 3 4 5

Day

S M D M D F S

Warm Up

☐

5 - 10 Minuten Puls erhöhen

☐

3 Warm-Up Sätze mit steigendem Gewicht. max. 30 Sekunden Pause

Anmerkungen

RIR = Reps in Reserve, bedeutet, dass wenn du den Satz beendet hast noch diese anzahl an Wiederholungen im Tank hast. 2-3 Minuten Pause zwischen den Sätzen

Tag 1

Movement	Sets	Reps	RIR
Leg extension	2	5 -10	3
Leg Curl	2	5 -10	3
Seated Chest Press	2	5 -10	3
Dumbbell Lateral Raise	2	5 -10	3
Brustgestütztes Rudern	2	5 -10	3
Dumbbell Curl	2	5 -10	3
Dumbbell Skull Crusher	2	5 -10	3
Gestütztes Beinheben im Hang	3	5 -10	3

Tag 2

Movement	Sets	Reps	RIR
Leg Curl	2	5 -10	3
Dumbbell Squat	2	5 -10	3
Seated Chest Press	2	5 -10	3
Dumbbell Press	2	5 -10	3
Lat Pull Down	2	5 -10	3
Cable Curl	2	5 -10	3
Cable Push Down	2	5 -10	3
Cable Crunch	3	5 -10	3

Ganzkörper Woche 2



Ein Einsteiger Ganzkörperplan

Week
1 2 3 4 5

Day
S M D M D F S

Warm Up

- ☐ 5 - 10 Minuten Puls erhöhen
- ☐ 3 Warm-Up Sätze mit steigendem Gewicht. max. 30 Sekunden Pause

Anmerkungen

RIR = Reps in Reserve, bedeutet, dass wenn du den Satz beendet hast noch diese anzahl an Wiederholungen im Tank hast. 2-3 Minuten Pause zwischen den Sätzen

Tag 1

Movement	Sets	Reps	RIR
Leg extension	2	5 -10	2
Leg Curl	2	5 -10	2
Seated Chest Press	2	5 -10	2
Dumbbell Lateral Raise	2	5 -10	2
Brustgestütztes Rudern	2	5 -10	2
Dumbbell Curl	2	5 -10	2
Dumbbell Skull Crusher	2	5 -10	2
Gestütztes Beinheben im Hang	3	5 -10	2

Tag 2

Movement	Sets	Reps	RIR
Leg Curl	2	5 -10	2
Dumbbell Squat	2	5 -10	2
Seated Chest Press	2	5 -10	2
Dumbbell Press	2	5 -10	2
Lat Pull Down	2	5 -10	2
Cable Curl	2	5 -10	2
Cable Push Down	2	5 -10	2
Cable Crunch	3	5 -10	2

Ganzkörper Woche 3



Ein Einsteiger Ganzkörperplan

Week

1 2 **3** 4 5

Day

S **M** D M **D** F S

Warm Up

☐

5 - 10 Minuten Puls erhöhen

☐

3 Warm-Up Sätze mit steigendem Gewicht. max. 30 Sekunden Pause

Anmerkungen

RIR = Reps in Reserve, bedeutet, dass wenn du den Satz beendet hast noch diese anzahl an Wiederholungen im Tank hast. 2-3 Minuten Pause zwischen den Sätzen

Tag 1

Movement	Sets	Reps	RIR
Leg extension	2	5 -10	1
Leg Curl	2	5 -10	1
Seated Chest Press	2	5 -10	1
Dumbbell Lateral Raise	2	5 -10	1
Brustgestütztes Rudern	2	5 -10	1
Dumbbell Curl	2	5 -10	1
Dumbbell Skull Crusher	2	5 -10	1
Gestütztes Beinheben im Hang	3	5 -10	1

Tag 2

Movement	Sets	Reps	RIR
Leg Curl	2	5 -10	1
Dumbbell Squat	2	5 -10	1
Seated Chest Press	2	5 -10	1
Dumbbell Press	2	5 -10	1
Lat Pull Down	2	5 -10	1
Cable Curl	2	5 -10	1
Cable Push Down	2	5 -10	1
Cable Crunch	3	5 -10	1

Ganzkörper Woche 4



Ein Einsteiger Ganzkörperplan

Week

1 2 3 4 5

Day

S M D M D F S

Warm Up

☐

5 - 10 Minuten Puls erhöhen

☐

3 Warm-Up Sätze mit steigendem Gewicht. max. 30 Sekunden Pause

Anmerkungen

RIR = Reps in Reserve, bedeutet, dass wenn du den Satz beendet hast noch diese anzahl an Wiederholungen im Tank hast. 2-3 Minuten Pause zwischen den Sätzen

Tag 1

Movement	Sets	Reps	RIR
Leg extension	3	5 -10	3
Leg Curl	3	5 -10	3
Seated Chest Press	3	5 -10	3
Dumbbell Lateral Raise	3	5 -10	3
Brustgestütztes Rudern	3	5 -10	3
Dumbbell Curl	3	5 -10	3
Dumbbell Skull Crusher	3	5 -10	3
Gestütztes Beinheben im Hang	4	5 -10	3

Tag 2

Movement	Sets	Reps	RIR
Leg Curl	3	5 -10	3
Dumbbell Squat	3	5 -10	3
Seated Chest Press	3	5 -10	3
Dumbbell Press	3	5 -10	3
Lat Pull Down	3	5 -10	3
Cable Curl	3	5 -10	3
Cable Push Down	3	5 -10	3
Cable Crunch	4	5 -10	3

Ganzkörper Woche 5



Ein Einsteiger Ganzkörperplan

Week

1 2 3 4 5

Day

S M D M D F S

Warm Up

☐

5 - 10 Minuten Puls erhöhen

☐

3 Warm-Up Sätze mit steigendem Gewicht. max. 30 Sekunden Pause

Anmerkungen

RIR = Reps in Reserve, bedeutet, dass wenn du den Satz beendet hast noch diese anzahl an Wiederholungen im Tank hast. 2-3 Minuten Pause zwischen den Sätzen

Tag 1

Movement	Sets	Reps	RIR
Leg extension	3	5 -10	2
Leg Curl	3	5 -10	2
Seated Chest Press	3	5 -10	2
Dumbbell Lateral Raise	3	5 -10	2
Brustgestütztes Rudern	3	5 -10	2
Dumbbell Curl	3	5 -10	2
Dumbbell Skull Crusher	3	5 -10	2
Gestütztes Beinheben im Hang	4	5 -10	2

Tag 2

Movement	Sets	Reps	RIR
Leg Curl	3	5 -10	2
Dumbbell Squat	3	5 -10	2
Seated Chest Press	3	5 -10	2
Dumbbell Press	3	5 -10	2
Lat Pull Down	3	5 -10	2
Cable Curl	3	5 -10	2
Cable Push Down	3	5 -10	2
Cable Crunch	4	5 -10	2

NOTES:

GEWICHT TRACKER

START	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29
30	31	END	NOTES:		

GEWICHT TRACKER

START	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29
30	31	END	NOTES:		

GEWICHT TRACKER

START	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29
30	31	END	NOTES:		

MOBILITY

Mobilität und Motorik: Dein täglicher Schlüssel zur Verbesserung

der Mobilitäts- und Motorikteil ist ein wichtiger Bestandteil deines Trainingsplans. Du kannst ihn täglich einbauen, aber mindestens ein Mal pro Woche sollte er fester Bestandteil sein. Die Übungen helfen dir, Verletzungen vorzubeugen, indem sie deine Gelenke beweglicher und widerstandsfähiger machen.

Wichtig: Dieser Trainingsteil sollte nicht hart oder anstrengend sein. Führe die Übungen bedacht, langsam und eher erholend aus. Der Fokus liegt auf Qualität und Körpergefühl, nicht auf maximaler Belastung.

1) Seated Hamstring Stretch

Kannst du perfekt beim TV schauen machen. Setz dich auf den Boden mit dem Sofa im Rücken. Lass den Rücken gerade mit aufrechter Brust. Die Beine gerade nach vorne und versuche die Knie durchzudrücken. Wenn du keine Dehnung fühlst, kannst du die Beine abwechselnd nach oben anziehen

2) Banana hold

Starte liegend, Beine und Arme gestreckt. Zehen vom Körper weggestreckt. So schnell du kannst, gehst du in den Banana-hold (Beine, arme gerade, leichter Winkel im Hüftgelenk, ganzer Körper auf Spannung) und hältst den für 3 Sekunden.

3) Lat Stretch

Linke Hand berührt das rechte Schulterblatt, Ellbogen hinter dem Kopf und zeigt nach oben. Rechte Hand greift von oben auf den Ellbogen und zieht leicht nach rechts. Nach 2 Minuten die Seite wechseln.



VIELEN DANK

DANKE FÜR DEIN VERTRAUEN UND DEIN ENGAGEMENT

ich möchte mich bei dir bedanken – sowohl für dein Vertrauen in den Plan als auch für dein Durchhaltevermögen.

Außerdem würde ich mich freuen, wenn du gelegentlich Videos von deinen Übungen oder Fortschritten auf Social Media teilst. Markiere mich gerne, damit ich die Videos sehen kann. Ich gebe dir dann konstruktives Feedback und helfe dir, deine Technik weiter zu verbessern. Gleichzeitig hilfst du mir, sichtbar zu bleiben.

Ich kann deine Fitnessreise komplett für dich planen!

So können wir zusammen arbeiten



Coach Timm | Dinkelfrei

