

# FITNESS

## FETTVERBRENNUNG

### 4+1+x TRAININGSPLAN



VON MAX KRÖNER  
COACH MEX

## Trainingsplan für Fettverbrennung und Muskelaufbau im Frühling:

Dieser modifizierte Trainingsplan kombiniert Krafttraining mit intensiven Intervallen, um mehr Kalorien zu verbrennen. Beachte, dass die Intensität des Trainings erhöht wird, um den Stoffwechsel anzukurbeln und gleichzeitig Muskeln aufzubauen.

**Tag 1: Krafttraining (wie im vorherigen Plan)** Führe das Krafttraining für Brust und Trizeps durch, aber füge am Ende jedes Satzes eine kurze intensive Cardio-Übung hinzu (z. B. Burpees, Mountain Climbers) für 30 Sekunden.

### Tag 2: Intervalltraining

1. Laufen oder Sprinten: 5 Minuten Aufwärmen
2. Intervallläufe: 30 Sekunden sprinten, gefolgt von 30 Sekunden leichtem Joggen oder Gehen - Wiederhole für insgesamt 20 Minuten.
3. Burpees: 3 Sätze x 15 Wiederholungen
4. Seilspringen: 3 Sätze x 2 Minuten

### Tag 3: Krafttraining (Rücken und Bizeps)

Führe das Krafttraining für Rücken und Bizeps durch, mit den gleichen intensiven Cardio-Einlagen wie am Tag 1.

### Tag 4: Intervalltraining und Bauchübungen

1. Radfahren: 5 Minuten Aufwärmen
2. Intervallradfahren: 30 Sekunden hochintensives Radfahren, gefolgt von 30 Sekunden leichtem Treten - Wiederhole für insgesamt 20 Minuten.
3. Planks: 4 Sätze x 60 Sekunden
4. Russian Twists: 3 Sätze x 20 Wiederholungen

### Tag 5: Krafttraining (Beine und Schultern)

Führe das Krafttraining für Beine und Schultern durch, mit intensiven Cardio-Einlagen wie am Tag 1.

**Tag 6: Aktive Erholung** Leichte Aktivitäten wie Wandern, Schwimmen oder Yoga für 30-45 Minuten.

### Tag 7: Ruhetag



VON MAX KRÖNER  
COACH MEX

## Ernährungsplan für Fettverbrennung und Muskelaufbau:

### Frühstück:

- Vollkorn-Haferflocken mit Beeren und einem Teelöffel Mandelbutter
- Ein Glas Wasser oder grüner Tee

### Mittagessen:

- Gegrilltes Hühnerbrustfilet
- Quinoa oder Süßkartoffel
- Gemischtes Gemüse (Brokkoli, Spinat, Paprika)
- Eine kleine Portion Avocado

### Snack:

- Griechischer Joghurt mit einer Handvoll Mandeln und Blaubeeren
- Wasser oder ungesüßter Kräutertee

### Abendessen:

- Gebackener Lachs oder gegrilltes Putensteak
- Quinoa oder brauner Reis
- Gedünstetes Gemüse (Zucchini, Karotten, grüne Bohnen)
- Ein großer gemischter Salat mit Olivenöl und Zitronensaft

### Snack vor dem Schlafengehen (optional):

- Eine handvoll Mandeln oder ein kleiner Protein-Smoothie

## Allgemeine Tipps:

- Achte auf eine ausreichende Hydratation (mindestens 2-3 Liter Wasser pro Tag).
- Vermeide verarbeitete Lebensmittel, Zucker und übermäßige Portionsgrößen.
- Betone Protein in jeder Mahlzeit, um den Muskelaufbau zu unterstützen.
- Berücksichtige individuelle Kalorienbedürfnisse und passe die Portionsgrößen entsprechend an.

Denke daran, dass Konsistenz und Geduld entscheidend sind, wenn es um Muskelaufbau geht. Ergebnisse können von Person zu Person variieren.



VON MAX KRÖNER  
COACH MEX