FITMITCOACH

5-Tage-Trainingsplan für Kraft & HIIT

3x Krafttraining + 2x HIIT pro Woche

📌 **Ziel:** Muskelaufbau, Fettverbrennung & allgemeine Fitness
📌 **Dauer:** 4-6 Wochen

🔹 Wochenübersicht

Tag	Trainingstyp	Fokus	Dauer
Montag	Krafttraining (Beine & Po)	Beinachsenstabilität, Hüftstreckung	45-60 Min
Dienstag	HIIT-Workout (Ganzkörper)	Stoffwechselboost, Schnellkraft	15 Min
Mittwoch	Krafttraining (Oberkörper)	Druck- & Zugbewegungen	45-60 Min
Donnerstag	Ruhetag / leichtes Cardio	Regeneration, Mobilität	20-30 Min
Freitag	HIIT-Workout	Fettverbrennung, Ausdauer	20 Min
Samstag	Krafttraining (Ganzkörper)	Volle Muskelaktivierung	45-60 Min
Sonntag	Ruhetag	Aktive Erholung	-

🏋️ Tag 1 - Montag: Krafttraining (Beine & Po)

Übung	Sätze	Wiederholungen	RPE (Intensität)
Kniebeuge / Hackenschmidt-Squat	4	6-10	7-8
Rumänisches Kreuzheben	3	8-12	7-8
Ausfallschritte (LH/KH)	3	10-12 / Bein	7
Hip Thrust / Glute Bridge	3	10-12	7-8
Wadenheben (stehend/sitzend)	3	12-15	7

🔥 Tag 2 - Dienstag: HIIT-Workout (Ganzkörper, 15 Minuten)

Prinzip: 40 Sek. Belastung, 20 Sek. Pause – 3 Runden

Übung	Intensität
Jump Squats / Kettlebell Swings	🟢 Mittel – 🟠 Hoch
Burpees / Mountain Climbers	🟠 Hoch
Kniehebelauf / Battle Ropes	🔴 Sehr hoch
Push-ups / Kettlebell Snatch	🟠 Hoch
Plank-to-Shoulder-Tap	🟢 Mittel

💡 **Tipp:** Falls zu intensiv, Belastung auf 30 Sek. reduzieren

---

💪 Tag 3 - Mittwoch: Krafttraining (Oberkörper)

Übung	Sätze	Wiederholungen	RPE (Intensität)
Bankdrücken / Schrägbankdrücken	4	6-10	7-8
Klimmzüge / Latzug	3	8-10	7-8
Schulterdrücken (KH / Maschine)	3	8-12	7
Rudern (LH/Kabel/KH)	3	10-12	7
Trizeps-Dips / French Press	3	12-15	7

🔹 **Optionale Ergänzung:** Face Pulls (3x12) für Schultergesundheit

🚶 Tag 4 - Donnerstag: Ruhetag oder leichtes Cardio

Aktivität	Dauer
Spazieren, Radfahren	20-30 Min
Mobility, Yoga, Dehnen	-

⚡ Tag 5 - Freitag: HIIT-Workout (20 Minuten)

Prinzip: 45 Sek. Belastung, 15 Sek. Pause – 4 Runden

Übung	Intensität
Seilspringen / Box Jumps	🔴 Sehr hoch
Kettlebell Swings / Sandbag Cleans	🟠 Hoch
Plyometrische Liegestütze / TRX Rows	🟠 Hoch
Lunges mit Sprung / Battle Ropes	🔴 Sehr hoch
Hollow Body Hold / Hanging Leg Raises	🟢 Mittel

🏆 Tag 6 - Samstag: Krafttraining (Ganzkörper)

Übung	Sätze	Wiederholungen	RPE (Intensität)
Kreuzheben / Trap Bar Deadlift	4	6-10	8
Frontkniebeuge / Bulgarian Splits	3	8-12	7-8
Überkopfdrücken / Landmine Press	3	8-12	7
Klimmzüge / Latziehen	3	8-12	7
Farmer's Walk / Plank Variationen	3	30-45 Sek.	-

🌿 Tag 7 - Sonntag: Ruhetag & Erholung

Aktivität	Dauer
Spazieren, Stretching	20-30 Min
Sauna, Faszienrolle	-

Dieser **5-Tage-Trainingsplan für Kraft & HIIT** ist darauf ausgelegt, **Muskelaufbau, Fettverbrennung und allgemeine Fitness** optimal zu kombinieren. Durch die richtige Balance aus **Krafttraining, hochintensivem Intervalltraining (HIIT) und Regeneration** kannst du **kontinuierlich Fortschritte erzielen**, ohne deinen Körper zu überlasten.

👉 **Denk daran:**

- **Konstanz schlägt Intensität.** Lieber regelmäßig trainieren als sich in einer Einheit zu überfordern.
- **Regeneration ist genauso wichtig wie Training.** Nutze deine Ruhetage für aktive Erholung.
- **Höre auf deinen Körper.** Falls sich Muskeln übermäßig erschöpft anfühlen, passe das Volumen oder die Intensität an.

💡 **Fortschritt messen & optimieren:**
Falls du dein Training **weiter verbessern oder anpassen** möchtest, kannst du das Konzept von **RPE (Rate of Perceived Exertion)** nutzen, um dein Training zu steuern. Wenn du merkst, dass die Gewichte zu leicht oder zu schwer sind, passe sie entsprechend an.

Jetzt liegt es an dir! 🚀

💪 **Bleib dran, tracke deine Fortschritte und genieße den Prozess!** Jeder Schritt bringt dich deinem Ziel näher. **Wenn du Fragen hast oder mehr Optimierungen für dein Training brauchst, lass es mich wissen!**

Viel Erfolg & viel Spaß beim Training! 🏆🔥

FITMITCOACH

📌 Notizen