



Trainingsplan

Ausdauer typ



Auf die Plätze, fertig, los!

Dein Stoffwechseltest ergab, dass du am meisten von sportlicher Aktivität profitierst, wenn ein Großteil davon aus Ausdauertraining besteht. Das Ziel bei Ausdauersport ist, eine Muskelleistung (=Kraft) über einen längeren Zeitraum aufrecht zu erhalten.

Dein Workout im Überblick

- 4 Wochen
- 3 Trainingseinheiten pro Woche
- Ca. 30 Minuten pro Trainingseinheit
- Training zu Hause

Trainingsübersicht

Jede Trainingseinheit besteht aus abwechslungsreichen Übungen, die von Bernhard Sieber speziell aufeinander abgestimmt wurden. Auf eine Einheit mit sanfter Belastung (LIIT) folgt eine mit intensivem Intervalltraining (HIIT). Low-Intensity-Intervall-Training (LIIT) und High-Intensity-Intervall-Training (HIIT) sind effiziente Trainingsperioden, die sich im Timing, in der Dauer und den Erholungsphasen unterscheiden.

Erklärvideos

In deinem igevia-Portal gibt es zu sämtlichen Übungen Erklärvideos mit Beate Taylor und Bernhard Sieber. Achte auf eine korrekte Ausführung, um Verletzungen zu vermeiden.

Antworten auf häufige Fragen

Bitte sieh dir im igevia-Portal auch unsere FAQ-Videos an, bevor du mit deinem Training beginnst. Die beiden Spitzensportler Beate Taylor und Bernhard Sieber beantworten wichtige Fragen für deinen Trainingserfolg.

Wir wünschen dir motivierende Trainingserlebnisse!



Dominik Flener
GESCHÄFTSFÜHRER



Geschafft! Kreuze hier deine erfolgreich absolvierten Trainingseinheiten an.



Ausdauerotyp

Woche 1

Einheit 1

LIIT

Folgendes brauchst du:

Gymnastikmatte

Stoppuhr

2 Wasserflaschen

30 Minuten Zeit

Wie fühlst du dich nach dem Training?



Was war deine Lieblingsübung?

Trainingsablauf

Sekunden

INTERVALL 1

Hampelmannsprünge	20"
Lockeres Laufen am Stand	40"
Hampelmannsprünge	15"
Lockeres Laufen am Stand	45"
Hampelmannsprünge	10"
Lockeres Laufen am Stand	50"

Pause 2 Min.

INTERVALL 2

Mountainclimber gehend	20"
Lockeres Laufen am Stand	40"
Mountainclimber gehend	15"
Lockeres Laufen am Stand	45"
Mountainclimber gehend	10"
Lockeres Laufen am Stand	50"

Pause 2 Min.

INTERVALL 3

Boxstöße	20"
Lockeres Laufen am Stand	40"
Boxstöße	15"
Lockeres Laufen am Stand	45"
Boxstöße	10"
Lockeres Laufen am Stand	50"

Pause 4 Min.

2. DURCHGANG: Wiederholung von Intervall 1-3

AusdauerTyp

Woche 1

Einheit 2

HIIT

Folgendes brauchst du:

Gymnastikmatte

Stoppuhr

2 Wasserflaschen

30 Minuten Zeit

Wie fühlst du dich nach dem Training?



Was war deine Lieblingsübung?

Trainingsablauf

Sekunden

ZIRKEL 1

Lockerer Lauf am Stand

20"

Pause 10 Sek.

Hampelmannsprünge

20"

Pause 10 Sek.

Mountainclimber gehend

20"

Pause 10 Sek.

Boxstöße

20"

Pause 1 Min.

ZIRKEL 1 WIEDERHOLEN

Pause 3 Min.

ZIRKEL 2

Anfersen

20"

Pause 10 Sek.

Gesprungene Kniebeugen

20"

Pause 10 Sek.

Handstütz mit Grätschsprüngen

20"

Pause 10 Sek.

Grätschsprünge vor/zurück

20"

Pause 1 Min.

ZIRKEL 2 WIEDERHOLEN

Pause 3 Min.

ZIRKEL 3

Side Steps

20"

Pause 10 Sek.

Kniehebelauf

20"

Pause 10 Sek.

Hampelmannsprünge mit Boxen

20"

Pause 10 Sek.

Burpees „Newbie“

20"

Pause 1 Min.

ZIRKEL 3 WIEDERHOLEN

Ausdauerotyp

Woche 1

Einheit 3

LIIT

Folgendes brauchst du:

Gymnastikmatte

Stoppuhr

30 Minuten Zeit

Wie fühlst du dich nach dem Training?



Was war deine Lieblingsübung?

Trainingsablauf

ÜBUNGEN

Übung Intervall 1: Hampelmannsprünge

Übung Intervall 2: Handstütz mit Grätschsprüngen

Übung Intervall 3: Side Steps

Übung Intervall 4: Grätschsprünge vor/zurück

Übung Intervall 5: Burpees „Newbie“

INTERVALL MIT JEDER ÜBUNG 1X AUSFÜHREN

INTERVALL 1-5

Übung

Sekunden

20"

Lockerer Lauf am Stand

40"

Übung

20"

Lockerer Lauf am Stand

40"

Übung

15"

Lockerer Lauf am Stand

45"

Übung

15"

Lockerer Lauf am Stand

45"

Pause 2,5 Min.

Ausdauerotyp

Woche 2

Einheit 1

LIIT

Folgendes brauchst du:

Gymnastikmatte

Stoppuhr

2 Wasserflaschen

30 Minuten Zeit

Wie fühlst du dich nach dem Training?



Was war deine Lieblingsübung?

Trainingsablauf

Sekunden

INTERVALL 1

Hampelmannsprünge	25"
Lockeres Laufen am Stand	35"
Hampelmannsprünge	20"
Lockeres Laufen am Stand	40"
Hampelmannsprünge	15"
Lockeres Laufen am Stand	45"

Pause 2 Min.

INTERVALL 2

Mountainclimber gehend	25"
Lockeres Laufen am Stand	35"
Mountainclimber gehend	20"
Lockeres Laufen am Stand	40"
Mountainclimber gehend	15"
Lockeres Laufen am Stand	45"

Pause 2 Min.

INTERVALL 3

Boxstöße	25"
Lockeres Laufen am Stand	35"
Boxstöße	20"
Lockeres Laufen am Stand	40"
Boxstöße	15"
Lockeres Laufen am Stand	45"

Pause 4 Min.

2. DURCHGANG: Wiederholung von Intervall 1-3

AusdauerTyp

Woche 2

Einheit 2

HIIT

Folgendes brauchst du:

Gymnastikmatte

Stoppuhr

2 Wasserflaschen

30 Minuten Zeit

Wie fühlst du dich nach dem Training?



Was war deine Lieblingsübung?

Trainingsablauf

Sekunden

ZIRKEL 1

Lockerer Lauf am Stand

25"

Pause 15 Sek.

Hampelmannsprünge

25"

Pause 15 Sek.

Mountainclimber gehend

25"

Pause 15 Sek.

Boxstöße

25"

Pause 1 Min.

ZIRKEL 1 WIEDERHOLEN

Pause 3 Min.

ZIRKEL 2

Anfersen

25"

Pause 15 Sek.

Gesprungene Kniebeugen

25"

Pause 15 Sek.

Handstütz mit Grätschsprüngen

25"

Pause 15 Sek.

Grätschsprünge vor/zurück

25"

Pause 1 Min.

ZIRKEL 2 WIEDERHOLEN

Pause 3 Min.

ZIRKEL 3

Side Steps

25"

Pause 15 Sek.

Kniehebelauf

25"

Pause 15 Sek.

Hampelmannsprünge mit Boxen

25"

Pause 15 Sek.

Burpees „Newbie“

25"

Pause 1 Min.

ZIRKEL 3 WIEDERHOLEN

Ausdauerotyp

Woche 2

Einheit 3

LIIT

Folgendes brauchst du:

Gymnastikmatte

Stoppuhr

30 Minuten Zeit

Wie fühlst du dich nach dem Training?



Was war deine Lieblingsübung?

Trainingsablauf

ÜBUNGEN

Übung Intervall 1: Hampelmannsprünge

Übung Intervall 2: Handstütz mit Grätschsprüngen

Übung Intervall 3: Side Steps

Übung Intervall 4: Grätschsprünge vor/zurück

Übung Intervall 5: Burpees „Newbie“

INTERVALL MIT JEDER ÜBUNG 1X AUSFÜHREN

INTERVALL 1-5

Übung

Sekunden

25"

Lockerer Lauf am Stand

35"

Übung

25"

Lockerer Lauf am Stand

35"

Übung

20"

Lockerer Lauf am Stand

40"

Übung

20"

Lockerer Lauf am Stand

40"

Pause 2,5 Min.

Ausdauerotyp

Woche 3

Einheit 1

LIIT

Folgendes brauchst du:

Gymnastikmatte

Stoppuhr

2 Wasserflaschen

30 Minuten Zeit

Wie fühlst du dich nach dem Training?



Was war deine Lieblingsübung?

Trainingsablauf

ÜBUNGEN

Übung Intervall 1: Boxstöße

Übung Intervall 2: Kniebeugen-Ausfallschritt-Kombi

Übung Intervall 3: Hampelmannsprünge

Übung Intervall 4: Gesprungene Kniebeugen

Übung Intervall 5: Handstütz mit Grätschsprüngen

INTERVALL MIT JEDER ÜBUNG 1X AUSFÜHREN

INTERVALL 1-5

	Sekunden
Übung	25"
Lockeres Laufen am Stand	35"
Übung	20"
Lockeres Laufen am Stand	40"
Übung	15"
Lockeres Laufen am Stand	45"
Übung	10"
Lockeres Laufen am Stand	50"

Pause 2,5 Min.

Ausdauerotyp

Woche 3

Einheit 2

HIIT

Folgendes brauchst du:

Gymnastikmatte

Stoppuhr

2 Wasserflaschen

30 Minuten Zeit

Wie fühlst du dich nach dem Training?



Was war deine Lieblingsübung?

Trainingsablauf

Sekunden

ZIRKEL 1

Kniehebelauf

30"

Pause 20 Sek.

Hampelmannsprünge mit Boxen

30"

Pause 20 Sek.

Kniebeugen-Ausfallschritt-Kombi

30"

Pause 20 Sek.

Handstütz mit Grätschsprüngen

30"

Pause 1 Min.

ZIRKEL 1 WIEDERHOLEN

Pause 3 Min.

ZIRKEL 2

Gesprungene Kniebeugen

30"

Pause 20 Sek.

Anfersen

30"

Pause 20 Sek.

Mountainclimber laufend

30"

Pause 20 Sek.

Grätschsprünge vor/zurück

30"

Pause 1 Min.

ZIRKEL 2 WIEDERHOLEN

Pause 3 Min.

ZIRKEL 3

Side Steps

30"

Pause 20 Sek.

Gesprungene Kniebeugen mit Überkreuzen

30"

Pause 20 Sek.

Boxstöße

30"

Pause 20 Sek.

Burpees „Advanced“

30"

Pause 1 Min.

ZIRKEL 3 WIEDERHOLEN

Ausdauerotyp

Woche 3

Einheit 3

LIIT

Folgendes brauchst du:

Gymnastikmatte

Stoppuhr

30 Minuten Zeit

Wie fühlst du dich nach dem Training?



Was war deine Lieblingsübung?

Trainingsablauf

ÜBUNGEN

Übung Intervall 1: Hampelmannsprünge mit Boxen

Übung Intervall 2: Mountainclimber laufend

Übung Intervall 3: Anfersen

Übung Intervall 4: Kniebeugen-Ausfallschritt-Kombi

Übung Intervall 5: Burpees „Advanced“

INTERVALL MIT JEDER ÜBUNG 1X AUSFÜHREN

	Sekunden	
INTERVALL 1-5	Übung	30"
	Lockerer Lauf am Stand	30"
	Übung	25"
	Lockerer Lauf am Stand	35"
	Übung	20"
	Lockerer Lauf am Stand	40"
	Übung	15"
	Lockerer Lauf am Stand	45"
	Übung	10"
	Lockerer Lauf am Stand	50"

Pause 2 Min.

Ausdauerotyp

Woche 4

Einheit 1

LIIT

Folgendes brauchst du:

Gymnastikmatte

Stoppuhr

2 Wasserflaschen

30 Minuten Zeit

Wie fühlst du dich nach dem Training?



Was war deine Lieblingsübung?

Trainingsablauf

ÜBUNGEN

Übung Intervall 1: Boxstöße

Übung Intervall 2: Kniebeugen-Ausfallschritt-Kombi

Übung Intervall 3: Hampelmannsprünge

Übung Intervall 4: Gesprungene Kniebeugen

Übung Intervall 5: Handstütz mit Grätschsprüngen

INTERVALL MIT JEDER ÜBUNG 1X AUSFÜHREN

INTERVALL 1-5

	Sekunden
Übung	30"
Lockeres Laufen am Stand	30"
Übung	25"
Lockeres Laufen am Stand	35"
Übung	20"
Lockeres Laufen am Stand	40"
Übung	15"
Lockeres Laufen am Stand	45"

Pause 2,5 Min.

AusdauerTyp

Woche 4

Einheit 2

HIIT

Folgendes brauchst du:

Gymnastikmatte

Stoppuhr

2 Wasserflaschen

30 Minuten Zeit

Wie fühlst du dich nach dem Training?



Was war deine Lieblingsübung?

Trainingsablauf

Sekunden

ZIRKEL 1

Kniehebelauf

30"

Pause 15 Sek.

Hampelmannsprünge mit Boxen

30"

Pause 15 Sek.

Kniebeugen-Ausfallschritt-Kombi

30"

Pause 15 Sek.

Handstütz mit Grätschsprüngen

30"

Pause 1 Min.

ZIRKEL 1 WIEDERHOLEN

Pause 3 Min.

ZIRKEL 2

Gesprungene Kniebeugen

30"

Pause 15 Sek.

Anfersen

30"

Pause 15 Sek.

Mountainclimber laufend

30"

Pause 15 Sek.

Grätschsprünge vor/zurück

30"

Pause 1 Min.

ZIRKEL 2 WIEDERHOLEN

Pause 3 Min.

ZIRKEL 3

Side Steps

30"

Pause 15 Sek.

Gesprungene Kniebeugen mit Überkreuzen

30"

Pause 15 Sek.

Boxstöße

30"

Pause 15 Sek.

Burpees „Advanced“

30"

Pause 1 Min.

ZIRKEL 3 WIEDERHOLEN

Ausdauerotyp

Woche 4

Einheit 3

LIIT

Folgendes brauchst du:

Gymnastikmatte

Stoppuhr

30 Minuten Zeit

Wie fühlst du dich nach dem Training?



Was war deine Lieblingsübung?

Trainingsablauf

ÜBUNGEN

Übung Intervall 1: Hampelmannsprünge mit Boxen

Übung Intervall 2: Mountainclimber laufend

Übung Intervall 3: Anfersen

Übung Intervall 4: Kniebeugen-Ausfallschritt-Kombi

Übung Intervall 5: Burpees „Advanced“

INTERVALL MIT JEDER ÜBUNG 1X AUSFÜHREN

INTERVALL 1-5

	Sekunden
Übung	30"
Lockerer Lauf am Stand	30"
Übung	25"
Lockerer Lauf am Stand	35"
Übung	20"
Lockerer Lauf am Stand	40"
Übung	15"
Lockerer Lauf am Stand	45"
Übung	15"
Lockerer Lauf am Stand	45"

Pause 2 Min.