



Ihr Trainingsplan

Mischtyp



Auf die Plätze, fertig, los!

Dein Stoffwechseltest ergab, dass du am meisten von sportlicher Aktivität profitierst, wenn du zu ungefähr gleichen Anteilen Kraft und Ausdauer trainierst. Die beiden Spitzensportler Beate Taylor und Bernhard Sieber bündelten ihr gemeinsames Wissen und entwickelten mit uns diesen speziellen Trainingsplan für dich.

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 nach dem LIIT/HIIT-Prinzip bzw. in Satz- und Zirkeltrainings.



Ausdauertraining

Low-Intensity-Intervall-Training (LIIT)
Fokus auf Anzahl der Wiederholungen

High-Intensity-Intervall-Training (HIIT)
Fokus auf hohe Herzfrequenz

Krafttraining

Satztraining
Mehrere Durchgänge (= Satz) derselben Übung, bevor nach einer Pause eine neue Übung ausgeführt wird.

Zirkeltraining
Eine Übungsabfolge (=Zirkel) wird innerhalb einer bestimmten Zeit absolviert, die nach einer Pause 2 bis 3 Mal wiederholt wird.

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 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.



Mischtyp

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"
Lockerer Lauf am Stand	40"
Hampelmannsprünge	15"
Lockerer Lauf am Stand	45"
Hampelmannsprünge	10"
Lockerer Lauf am Stand	50"

Pause 2 Min.

INTERVALL 2

Mountainclimber gehend	20"
Lockerer Lauf am Stand	40"
Mountainclimber gehend	15"
Lockerer Lauf am Stand	45"
Mountainclimber gehend	10"
Lockerer Lauf am Stand	50"

Pause 2 Min.

INTERVALL 3

Boxstöße	20"
Lockerer Lauf am Stand	40"
Boxstöße	15"
Lockerer Lauf am Stand	45"
Boxstöße	10"
Lockerer Lauf am Stand	50"

Pause 4 Min.

2. DURCHGANG: Wiederholung von Intervall 1-3

Mischtyp

Woche 1

Einheit 2

Zirkeltraining

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

Crunches	30"
Rückenstrecker	30"
Beckenheben	30"
Seitliche Bauchmuskeln (Beine gebeugt)	30"

Pause 1 Min.

ZIRKEL 1 WIEDERHOLEN

Pause 1 Min.

ZIRKEL 1 WIEDERHOLEN

Pause 3 Min.

ZIRKEL 2

Kniebeugen	30"
Ausfallschritte vorwärts	30"
Hüftstreckung Bankstellung	30"
Ausfallschritte rückwärts	30"

Pause 1 Min.

ZIRKEL 2 WIEDERHOLEN

Pause 3 Min.

ZIRKEL 3

Trizeps Dips	30"
Nackendrücken	30"
Schulter-Außenrotation	30"
Knie-Liegestütz	30"

Pause 1 Min.

ZIRKEL 3 WIEDERHOLEN

Mischtyp

Woche 1

Einheit 3

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

Mischtyp

Woche 2

Einheit 1

Satztraining

Folgendes brauchst du:

Gymnastikmatte

Stoppuhr

2 Wasserflaschen

30 Minuten Zeit

Wie fühlst du dich nach dem Training?



Was war deine Lieblingsübung?

Trainingsablauf

Wiederholungen

SATZ 1	Kniebeugen	20x
	Pause 45 Sek.	
	Kniebeugen	20x
SATZ 2	Beckenheben (Rückenlage, beidbeinig)	20x
	Pause 45 Sek.	
	Beckenheben (Rückenlage, beidbeinig)	20x
SATZ 3	Ausfallschritte, rechts & links	je 10x
	Pause 45 Sek.	
	Ausfallschritte, rechts & links	je 10x
SATZ 4	Einarmige Liegestütz in Seitlage, rechts & links	je 10x
	Pause 45 Sek.	
	Einarmige Liegestütz in Seitlage, rechts & links	je 10x
SATZ 5	Seitheben	15x
	Pause 45 Sek.	
	Seitheben	15x
SATZ 6	Skispringer	15x
	Pause 45 Sek.	
	Skispringer	15x

Mischtyp

Woche 2

Einheit 2

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

	Sekunden
Übung	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.

Mischtyp

Woche 2

Einheit 3

Zirkeltraining

Folgendes brauchst du:

Gymnastikmatte

Stoppuhr

30 Minuten Zeit

Wie fühlst du dich nach dem Training?



Was war deine Lieblingsübung?

Trainingsablauf

Sekunden

ZIRKEL 1

Crunches	35"
Kraulen	35"
Beckenheben (Rückenlage, einbeinig)	35"
Skispringer	35"

Pause 1 Min.

ZIRKEL 1 WIEDERHOLEN

Pause 1 Min.

ZIRKEL 1 WIEDERHOLEN

Pause 3 Min.

ZIRKEL 2

Bein absenken (Knie gebeugt)	35"
Schwimmen	35"
Kniebeugen	35"
Knie-Liegestütz	35"

Pause 1 Min.

ZIRKEL 2 WIEDERHOLEN

Pause 1 Min.

ZIRKEL 2 WIEDERHOLEN

Mischtyp

Woche 3

Einheit 1

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	10"
Lockerer Lauf am Stand	50"

Pause 2 Min.

Mischtyp

Woche 3

Einheit 2

Zirkeltraining

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

Radfahren	40"
Rückenstrecker	40"
Kniebeugen	40"
Einarmige Liegestütz in Seitlage	40"

Pause 1 Min.

ZIRKEL 1 WIEDERHOLEN

Pause 3 Min.

ZIRKEL 2

Plank vorwärts	40"
Diagonalheben	40"
Beckenheben (Armstütz, beidbeinig)	40"
Seitheben	40"

Pause 1 Min.

ZIRKEL 2 WIEDERHOLEN

Pause 3 Min.

ZIRKEL 3

Bicycle Crunches	40"
Scheibenwischer	40"
Ausfallschritte vorwärts	40"
Nackendrücken	40"

Pause 1 Min.

ZIRKEL 3 WIEDERHOLEN

Mischtyp

Woche 3

Einheit 3

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

Mischtyp

Woche 4

Einheit 1

Satztraining

Folgendes brauchst du:

Gymnastikmatte

Stoppuhr

2 Wasserflaschen

30 Minuten Zeit

Wie fühlst du dich nach dem Training?



Was war deine Lieblingsübung?

Trainingsablauf

Wiederholungen

SATZ 1

Kniebeugen

20x

Pause 45 Sek.

Kniebeugen

20x

Pause 45 Sek.

SATZ 1 WIEDERHOLEN

SATZ 2

Beckenheben (Rückenlage, einbeinig)

je 10x

Pause 45 Sek.

Beckenheben (Rückenlage, einbeinig)

je 10x

Pause 45 Sek.

SATZ 2 WIEDERHOLEN

SATZ 3

Ausfallschritte, rechts & links

je 10x

Pause 45 Sek.

Ausfallschritte, rechts & links

je 10x

Pause 45 Sek.

SATZ 3 WIEDERHOLEN

SATZ 4

Einarmige Liegestütz in Seitlage, rechts & links

je 13x

Pause 45 Sek.

Einarmige Liegestütz in Seitlage, rechts & links

je 13x

Pause 45 Sek.

SATZ 4 WIEDERHOLEN

SATZ 5

Seitheben

20x

Pause 45 Sek.

Seitheben

20x

Pause 45 Sek.

SATZ 5 WIEDERHOLEN

SATZ 6

Skispringer

20x

Pause 45 Sek.

Skispringer

20x

Pause 45 Sek.

SATZ 6 WIEDERHOLEN

Mischtyp

Woche 4

Einheit 2

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.

Mischtyp

Woche 4

Einheit 3

Zirkeltraining

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

Radfahren	45"
Diagonalheben	45"
Schulter-Becken-Heben	45"
Fersen berühren	45"

Pause 1 Min.

ZIRKEL 1 WIEDERHOLEN

Pause 1 Min.

ZIRKEL 1 WIEDERHOLEN

Pause 3 Min.

ZIRKEL 2

Tiefe Kniebeugen	45"
Ausfallschritte	45"
Hüftstreckung Bauchlage	45"
Aufsteiger	45"

Pause 1 Min.

ZIRKEL 2 WIEDERHOLEN

Pause 3 Min.

ZIRKEL 3

Einarmige Liegestütz in Seitlage	45"
Vorgebeugtes Seitheben	45"
Frontheben	45"
Skispringer	45"

Pause 1 Min.

ZIRKEL 3 WIEDERHOLEN