

Ganzkörper-Trainingsplan für Frauen – PDF gratis dazu!

 wise-woman-selbsteilung.de/ganzkoerper-trainingsplan-fuer-frauen/

Der Ganzkörper Trainingsplan für Frauen

Ganzkörper-Trainingsplan für Frauen (20–30 Minuten) für ein Training zuhause, ohne Gym / Anfänger :innen

Ziel: Kraftaufbau (Abbau von natürlich definierten Muskeln), Straffung, Fettverbrennung bzw. Fettabbau, Verbesserung der Fitness

Ausrüstung: Gymnastikmatte, optional Kurzhanteln (1–3 kg)

Ausübung: Für einen optimalen Trainingserfolg solltest du mindestens dreimal pro Woche trainieren. Um die Erfolge zu beschleunigen und für den Wow Effekt, kannst du das Fitness Training auch täglich absolvieren.

Mein persönlicher Ratschlag: Trainiere nicht für andere, sondern für dich. Versuche nicht toxische Sicherheitsstandards zu erreichen, sondern setze dir das Ziel, einen gesunden und fitten Körper zu bekommen.

Hinweis: Achte auf ausgewogene Erhebungseinheiten und die richtige Ernährung. Bei Cardiotraining und Muskelmasse Aufbau brauchst du Kohlenhydrate. Mehr zum Thema Ernährung erfährst du [hier](#) oder unter dem Plan.

1. Aufwärmen (3–5 Minuten)

- Hampelmänner (1 Min.)
Springe mit gespreizten Beinen und hebe die Arme über den Kopf.
- Armkreisen & Beinpendel (je 30 Sek. pro Seite)
Kreise die Arme vor und zurück, schwinge die Beine locker.
- Knieheben (1 Min.)
Ziehe die Knie abwechselnd zur Brust, Arme schwingen mit.

2. Hauptteil (20 Minuten)

Versuche gleichmäßig zu atmen und den Atem nicht anzuhalten.

1. Kniebeugen (Squats)



- Wiederholungen: 12–15 x 2 Sätze
- Beanspruchte Muskeln: Beine und Po, unterer Rücken, Rumpf
- Ausführung: Stehe hüftbreit, senke das Gesäß nach hinten ab, halte den Rücken gerade.

2. Liegestütze (auf Knien oder klassisch)



Foto von Freepik.com

- Wiederholungen: 8–12 x 2 Sätze
- Beanspruchte Muskeln: Brust, Schultern, Trizeps, Rumpf
- Ausführung: Hände schulterbreit aufstellen, Körper in einer geraden Linie absenken und wieder hochdrücken.

3. Ausfallschritte (Lunges)



- Wiederholungen: 10 pro Bein x 2 Sätze
- Beanspruchte Muskeln: Oberschenkel, Gesäß, Waden, Rumpf
- Ausführung: Mache einen großen Schritt nach vorne, senke das hintere Knie in Richtung Boden ab.

4. Plank (Unterarmstütz)



- Dauer: 30–60 Sekunden halten x 2 Sätze
- Beanspruchte Muskeln: Rumpf, Schultern, unterer Rücken
- Ausführung: Stütze dich auf die Unterarme, halte den Körper in einer geraden Linie. Du kannst die Arme auch gestreckt lassen (wie im Bild).

5. Elbow to Knie Twists (Bauchübung)



Foto von Freepik.com

- Wiederholungen: 12–15 pro Seite x 2 Sätze
- Beanspruchte Muskeln: Gerade und schräge Bauchmuskeln, Rumpfstabilität
- Ausführung: Setze dich mit leicht angewinkelten Beinen hin, lehne den Oberkörper zurück und versuche jeweils deine Ellbogen zu dem entgegengesetzten Knie zu bewegen. Ziehe das jeweilige Knie dabei zu dem Ellbogen hin.

3. Cool-Down & Dehnen (3–5 Minuten)

- Kindeshaltung (1 Min.)
Setze dich auf die Fersen, Arme nach vorne ausgestreckt.
- Katzen-Kuh-Bewegung (1 Min.)
Abwechselnd Rücken wölben und nach unten durchhängen lassen. Kuh einatmen, Katzenbuckel ausatmen
- Hüftbeuger-Dehnung (je 30 Sek. pro Seite)
Vorderes Bein im Ausfallschritt, Hüfte nach vorne schieben.
- Seitliche Dehnung (je 30 Sek. pro Seite)
Einen Arm über den Kopf heben und zur Seite neigen.

Motivationstipps:

1. Setze kleine, erreichbare Ziele: Z.B. „Heute mache ich nur 10 Minuten.“ Oft wirst du länger trainieren.

2. Plane feste Zeiten: Integriere Training in deine tägliche Routine.
 3. Zieh deine Sportkleidung an: Oft reicht das als Anstoß, um zu beginnen.
 4. Trainiere mit Musik oder einem Podcast: Das kann zusätzlich motivieren.
 5. Feiere Erfolge: Notiere deine Fortschritte und belohne dich selbst.
 6. Trainiere mit einer Freundin: Gemeinsam macht es mehr Spaß und schafft Verbindlichkeit.
 7. Denke an das Gefühl danach: Dieses gute Gefühl nach dem Training ist Gold wert.
-