

FRÖHLICH FIT



Timo Calls Tipp für Dich:

/// In der ersten Woche meines Sechs-Wochen-Trainingsplans machst Du von jedem Workout vier Runden mit 30 Sekunden Belastung und 30 Sekunden Pause. Das heißt, wir beginnen mit Übung 1 und einer 30 sekündigen Belastung. Dann machen wir 30 Sekunden Pause und fahren mit Übung 2 fort: Wieder 30 Sekunden Belastung und 30 Sekunden Pause. Dann Übung 3 usw. ... Welches Workout am jeweiligen Tag dran ist, erfährst Du in meinem Trainingsplan.

Wenn Du alle fünf Übungen aus meinem Workout-Videos absolviert hast, ist ein Durchgang beendet und Du beginnst wieder von vorne so lange, bis Du vier bzw. fünf Runden geschafft hast. Sollte es Dir für den Anfang zu schwer sein, alle Runden auf einmal zu absolvieren, dann mach nach jedem Durchgang zwei Minuten Pause. Achte aber darauf, dass Du in der Runde selbst bei 30 Sekunden Pause bleibst. So wird ein Workout lediglich 20 bis 30 Minuten dauern. Starte auch erst einmal mit der leichten Variante, bevor Du Dich an die schwerere wagst."

Alle Workout-Videos findest Du hier:

www.ernstings-family.com/sportlich-schoen

FRÖHLICH FIT



Ganzkörpertraining Variante 1

Ganzkörper-Straffung mit fünf Trainingstagen.

Woche 1

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5
Workout-Video	Beine+Po	Flacher Bauch	Fatburner	Rücken	Winkearme
Belastung/Pause	30/30 Sek.	30/30 Sek.	30/30 Sek.	30/30 Sek.	30/30 Sek.
Runden	4	4	4	4	4
Variante Ausführung	leicht	leicht	leicht	leicht	leicht

Woche 2

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5
Workout-Video	Beine+Po	Flacher Bauch	Fatburner	Rücken	Winkearme
Belastung/Pause	30/30 Sek.	30/30 Sek.	30/30 Sek.	30/30 Sek.	30/30 Sek.
Runden	4	4	4	4	4
Variante Ausführung	leicht o. schwer	leicht o. schwer	leicht o. schwer	leicht o. schwer	leicht o. schwer

Woche 3

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5
Workout-Video	Beine+Po	Flacher Bauch	Fatburner	Rücken	Winkearme
Belastung/Pause	30/30 Sek.	30/30 Sek.	30/30 Sek.	30/30 Sek.	30/30 Sek.
Runden	5	5	5	5	5
Variante Ausführung	leicht o. schwer	leicht o. schwer	leicht o. schwer	leicht o. schwer	leicht o. schwer

FRÖHLICH FIT



Ganzkörpertraining Variante 1

Ganzkörper-Straffung mit fünf Trainingstagen.

Woche 4

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5
Workout-Video	Beine+Po Flacher Bauch	Rücken Winkearme	Fatburner	Beine+Po Flacher Bauch	Rücken Winkearme
Belastung/Pause	40/20 Sek.	40/20 Sek.	40/20 Sek.	40/20 Sek.	40/20 Sek.
Runden	4	4	4	4	4
Variante Ausführung	leicht o. schwer	leicht o. schwer	leicht o. schwer	leicht o. schwer	leicht o. schwer

Woche 5

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5
Workout-Video	Beine+Po Flacher Bauch	Rücken Winkearme	Fatburner	Beine+Po Flacher Bauch	Rücken Winkearme
Belastung/Pause	40/20 Sek.	40/20 Sek.	40/20 Sek.	40/20 Sek.	40/20 Sek.
Runden	4	4	4	4	4
Variante Ausführung	schwer	schwer	schwer	schwer	schwer

Woche 6

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5
Workout-Video	Beine+Po Flacher Bauch	Rücken Winkearme	Fatburner	Beine+Po Flacher Bauch	Rücken Winkearme
Belastung/Pause	40/20 Sek.	40/20 Sek.	40/20 Sek.	40/20 Sek.	40/20 Sek.
Runden	4	4	4	4	4
Variante Ausführung	schwer	schwer	schwer	schwer	schwer

FRÖHLICH FIT



Ganzkörpertraining Variante 2

Intensives Ganzkörper-Workout mit sechs Trainingstagen ab Woche 4.

Woche 1

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5
Workout-Video	Beine+Po	Flacher Bauch	Fatburner	Rücken	Winkearme
Belastung/Pause	30/30 Sek.	30/30 Sek.	30/30 Sek.	30/30 Sek.	30/30 Sek.
Runden	4	4	4	4	4
Variante Ausführung	leicht	leicht	leicht	leicht	leicht

Woche 2

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5
Workout-Video	Beine+Po	Flacher Bauch	Fatburner	Rücken	Winkearme
Belastung/Pause	30/30 Sek.	30/30 Sek.	30/30 Sek.	30/30 Sek.	30/30 Sek.
Runden	4	4	4	4	4
Variante Ausführung	leicht o. schwer	leicht o. schwer	leicht o. schwer	leicht o. schwer	leicht o. schwer

Woche 3

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5
Workout-Video	Beine+Po	Flacher Bauch	Fatburner	Rücken	Winkearme
Belastung/Pause	30/30 Sek.	30/30 Sek.	30/30 Sek.	30/30 Sek.	30/30 Sek.
Runden	5	5	5	5	5
Variante Ausführung	leicht o. schwer	leicht o. schwer	leicht o. schwer	leicht o. schwer	leicht o. schwer

FRÖHLICH FIT



4

Ganzkörpertraining Variante 2

Intensives Ganzkörper-Workout mit sechs Trainingstagen ab Woche 4.

Woche 4

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6
Workout-Video	Beine+Po	Flacher Bauch	Fatburner	Rücken	Winkearme	Fatburner
Belastung/Pause	40/20 Sek.	40/20 Sek.	40/20 Sek.	40/20 Sek.	40/20 Sek.	40/20 Sek.
Runden	5	5	5	5	5	5
Variante Ausführung	leicht o. schwer	leicht o. schwer	leicht o. schwer	leicht o. schwer	leicht o. schwer	leicht o. schwer

Woche 5

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6
Workout-Video	Beine+Po	Flacher Bauch	Fatburner	Rücken	Winkearme	Fatburner
Belastung/Pause	40/20 Sek.	40/20 Sek.	40/20 Sek.	40/20 Sek.	40/20 Sek.	40/20 Sek.
Runden	5	5	5	5	5	5
Variante Ausführung	schwer	schwer	schwer	schwer	schwer	schwer

Woche 6

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6
Workout-Video	Beine+Po	Flacher Bauch	Fatburner	Rücken	Winkearme	Fatburner
Belastung/Pause	40/20 Sek.	40/20 Sek.	40/20 Sek.	40/20 Sek.	40/20 Sek.	40/20 Sek.
Runden	5	5	5	5	5	5
Variante Ausführung	schwer	schwer	schwer	schwer	schwer	schwer

FRÖHLICH FIT



5

Bauch / Beine / Po

Intensives Training der Bauch-, Bein- und Pomuskulatur für schnelle Ergebnisse.

Woche 1

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5
Workout-Video	Beine+Po	Flacher Bauch	Fatburner	Beine+Po	Flacher Bauch
Belastung/Pause	30/30 Sek.	30/30 Sek.	30/30 Sek.	30/30 Sek.	30/30 Sek.
Runden	4	4	4	4	4
Variante Ausführung	leicht	leicht	leicht	leicht	leicht

Woche 2

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5
Workout-Video	Beine+Po	Flacher Bauch	Fatburner	Beine+Po	Flacher Bauch
Belastung/Pause	30/30 Sek.	30/30 Sek.	30/30 Sek.	30/30 Sek.	30/30 Sek.
Runden	4	4	4	4	4
Variante Ausführung	leicht o. schwer	leicht o. schwer	leicht o. schwer	leicht o. schwer	leicht o. schwer

Woche 3

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5
Workout-Video	Beine+Po	Flacher Bauch	Fatburner	Beine+Po	Flacher Bauch
Belastung/Pause	30/30 Sek.	30/30 Sek.	30/30 Sek.	30/30 Sek.	30/30 Sek.
Runden	5	5	5	5	5
Variante Ausführung	leicht o. schwer	leicht o. schwer	leicht o. schwer	leicht o. schwer	leicht o. schwer

FRÖHLICH FIT



6

Bauch / Beine / Po

Intensives Training der Bauch-, Bein- und Pomuskulatur für schnelle Ergebnisse.

Woche 4

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5
Workout-Video	Beine+Po	Flacher Bauch	Fatburner	Beine+Po	Flacher Bauch
Belastung/Pause	40/20 Sek.	40/20 Sek.	40/20 Sek.	40/20 Sek.	40/20 Sek.
Runden	5	5	5	5	5
Variante Ausführung	leicht o. schwer	leicht o. schwer	leicht o. schwer	leicht o. schwer	leicht o. schwer

Woche 5

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5
Workout-Video	Beine+Po	Flacher Bauch	Fatburner	Beine+Po	Flacher Bauch
Belastung/Pause	40/20 Sek.	40/20 Sek.	40/20 Sek.	40/20 Sek.	40/20 Sek.
Runden	5	5	5	5	5
Variante Ausführung	schwer	schwer	schwer	schwer	schwer

Woche 6

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5
Workout-Video	Beine+Po	Flacher Bauch	Fatburner	Beine+Po	Flacher Bauch
Belastung/Pause	40/20 Sek.	40/20 Sek.	40/20 Sek.	40/20 Sek.	40/20 Sek.
Runden	5	5	5	5	5
Variante Ausführung	schwer	schwer	schwer	schwer	schwer

FRÖHLICH FIT



Oberkörpertraining

Workout für einen starken und gesunden Rücken.
Zusätzlich werden Arme und Bauch gestrafft.

Woche 1

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5
Workout-Video	Rücken	Flacher Bauch	Fatburner	Winkearme	Rücken
Belastung/Pause	30/30 Sek.	30/30 Sek.	30/30 Sek.	30/30 Sek.	30/30 Sek.
Runden	4	4	4	4	4
Variante Ausführung	leicht	leicht	leicht	leicht	leicht

Woche 2

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5
Workout-Video	Flacher Bauch	Winkearme	Fatburner	Rücken	Flacher Bauch
Belastung/Pause	30/30 Sek.	30/30 Sek.	30/30 Sek.	30/30 Sek.	30/30 Sek.
Runden	4	4	4	4	4
Variante Ausführung	leicht o. schwer	leicht o. schwer	leicht o. schwer	leicht o. schwer	leicht o. schwer

Woche 3

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5
Workout-Video	Winkearme	Rücken	Fatburner	Flacher Bauch	Winkearme
Belastung/Pause	30/30 Sek.	30/30 Sek.	30/30 Sek.	30/30 Sek.	30/30 Sek.
Runden	5	5	5	5	5
Variante Ausführung	leicht o. schwer	leicht o. schwer	leicht o. schwer	leicht o. schwer	leicht o. schwer

FRÖHLICH FIT



Oberkörpertraining

Workout für einen starken und gesunden Rücken.
Zusätzlich werden Arme und Bauch gestrafft.

Woche 4

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6
Workout-Video	Rücken	Flacher Bauch	Fatburner	Winkearme	Rücken	Flacher Bauch
Belastung/Pause	40/20 Sek.	40/20 Sek.	40/20 Sek.	40/20 Sek.	40/20 Sek.	40/20 Sek.
Runden	5	5	5	5	5	5
Variante Ausführung	leicht o. schwer	leicht o. schwer	leicht o. schwer	leicht o. schwer	leicht o. schwer	leicht o. schwer

Woche 5

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6
Workout-Video	Winkearme	Rücken	Fatburner	Flacher Bauch	Winkearme	Rücken
Belastung/Pause	40/20 Sek.	40/20 Sek.	40/20 Sek.	40/20 Sek.	40/20 Sek.	40/20 Sek.
Runden	5	5	5	5	5	5
Variante Ausführung	schwer	schwer	schwer	schwer	schwer	schwer

Woche 6

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6
Workout-Video	Flacher Bauch	Winkearme	Fatburner	Rücken	Flacher Bauch	Winkearme
Belastung/Pause	40/20 Sek.	40/20 Sek.	40/20 Sek.	40/20 Sek.	40/20 Sek.	40/20 Sek.
Runden	5	5	5	5	5	5
Variante Ausführung	schwer	schwer	schwer	schwer	schwer	schwer