

W O R K S H E E T · B A S I S - K U R S
B E W E G U N G

Mein Wochen- Trainingsplan

Der Plan, dem du wirklich folgst — angepasst auf deine Woche.

SARINA KRÖGER
ERNÄHRUNGSBERATUNG · BEWEGUNG · STRESSMANAGEMENT

Einfach genug, um durchzuhalten.

Der beste Trainingsplan ist nicht der theoretisch optimale — sondern der, dem du folgen kannst. Dieses Worksheet hilft dir, den Standard-Wochenplan auf dein Leben anzupassen und einen Plan B für stressige Wochen zu schreiben.

S T A N D A R D - W O C H E F Ü R E I N S T E I G E R

MO · 45 Min Krafttraining Tag A

DI · 30 Min Spaziergang

MI · 20 Min Yoga oder aktive Pause

DO · 45 Min Krafttraining Tag B

FR · 30–45 Min Ausdauer

SA · Lange Bewegung im Freien

SO · Aktive Pause oder Ruhetag

Wenn die Woche normal läuft.

Trag konkret ein: was machst du wann, wo und wie lange? Schreib auch Uhrzeit dazu — Termin macht Verbindlichkeit.

Tag	Uhrzeit	Aktivität	Wo?
Mo			
Di			
Mi			
Do			
Fr			
Sa			
So			

Wenn die Woche wackelt.

Wenn alles stressig wird: was bleibt unverhandelbar? Drei Eskalationsstufen — von „2 Krafteinheiten“ bis „10 Min Spaziergang“.

Stufe	Mein Plan B
Stufe 1: stressige Woche, aber halbwegs okay	2 Krafteinheiten — Rest darf entfallen
Stufe 2: Woche voll	1× 20 Min Mitmach-Workout reicht
Stufe 3: Katastrophenwoche	Täglich 10 Min Spaziergang — Untergrenze

Verbindlichkeit schaffen.

- ☐ Krafttraining Tag A — fester Termin: _____
- ☐ Krafttraining Tag B — fester Termin: _____
- ☐ Yoga / Mobility — fester Termin: _____
- ☐ Ausdauer — fester Termin: _____
- ☐ Erinnerung in 4 Wochen: Plan überprüfen — Datum: _____

R Ü C K N A H M E

Trag die Termine sofort in deinen Kalender. Was im Kalender steht, passiert öfter.