

7-TAGE-TRAININGSPLAN · JUNI 2026

Sommer Bewegung

Ein einfacher Plan für Einsteiger – 2x Krafttraining, 1x Intervall-Joggen, 2x Yoga. Sanft, klug und sommertauglich.



SARINA KRÖGER

ERNÄHRUNGSBERATUNG · BEWEGUNG · STRESSMANAGEMENT

SO IST DER PLAN AUFGEBAUT

Dein 7-Tage-Rhythmus

Du brauchst keine 5 Trainingseinheiten in der Woche, um stärker, fitter und beweglicher zu werden. Diese 5 Einheiten reichen.

2 x PRO WOCHE

Krafttraining

30–40 Min

Ganzkörper, mit eigenem Körpergewicht oder leichten Hanteln. Aufbau von Muskelmasse, Knochenstabilität, Haltung.

1 x PRO WOCHE

Intervall-Joggen

30–40 Min · 1 Min joggen, 3 Min gehen

Sanfter Einstieg ins Joggen. Das Intervall schont die Gelenke und baut Kondition langsam auf.

2 x PRO WOCHE

Yoga / Mobility

15 Min

Sanfte Flows, Atemübungen, Beweglichkeit. Bringt Ruhe ins Nervensystem und hält die Wirbelsäule geschmeidig.

2 x PRO WOCHE

Bewusste Pause

Spaziergang oder frei

Erholung ist Teil des Trainings. Ein 20-Minuten-Spaziergang an der frischen Luft zählt.

5 Regeln, die alles leichter machen

- **Vor 9 Uhr oder nach 19 Uhr.** Mittagshitze ist keine Trainingszeit.
- **Reduziere die Intensität um 25 %.** Was sich locker anfühlt, ist bei Hitze schon mittel.
- **Trink 500 ml lauwarmes Wasser mit Prise Salz** 30 Minuten vor dem Training.
- **Helle, weite Kleidung aus Naturfasern.** Funktionswäsche staut die Wärme.
- **Höre auf bei Schwindel, plötzlich trockener Haut oder Gänsehaut.** Das sind Warnsignale, keine Schwächen.

VOR JEDEM TRAINING

5 Minuten Aufwärmen mit Mobility-Bewegungen: Schulterkreisen, Hüftöffnung, leichte Knie-Beugen, Armkreisen. Bringt die Gelenke in Bewegung und schützt vor Verletzungen.

NACH JEDEM TRAINING

5 Minuten Cooldown: Beine hochlegen, tief atmen. Eine Handvoll Salziges (Oliven, Nüsse, Tomate mit Salz) plus etwas Protein. Lauwarme Dusche.

EIN BEISPIEL FÜR DEINE WOCHE

7 Tage im Überblick

Diese Reihenfolge ist nur ein Vorschlag – frei tauschbar.

MONTAG

30–40 Min

Krafttraining Ganzkörper

- | **Kniebeugen** – 3 × 12 Wiederholungen
- | **Liegestütze (auf Knien wenn nötig)** – 3 × 8–10
- | **Ausfallschritte** – 3 × 10 pro Seite
- | **Rückenstrecker („Superman“)** – 3 × 12
- | **Plank** – 3 × 30 Sekunden

DIENSTAG

15 Min

Yoga / Mobility

Sanfter Flow: Katze-Kuh, herabschauender Hund, Krieger I + II, Vorbeuge, liegende Drehung. Mit Atem führen, nicht mit Anstrengung.

MITTWOCH

30–40 Min

Intervall-Joggen

5 Min Einlaufen · Intervalle **1 Min joggen / 3 Min gehen** (6–8 Runden) · 5 Min Auslaufen. Joggen im Sprechtempo, Gehen ist echte Pause.

DONNERSTAG

20 Min

Bewusste Pause

Spaziergang im Schatten, gerne in der Natur. Keine Zeitvorgabe, kein Ziel. Einfach gehen und atmen.

FREITAG

30–40 Min

Krafttraining Ganzkörper

- | **Glute Bridge (Hüftheben)** – 3 × 15
- | **Schulterdrücken mit Wasserflaschen** – 3 × 12
- | **Bulgarian Split Squats** – 3 × 8 pro Seite
- | **Bird-Dog** – 3 × 10 pro Seite
- | **Side Plank** – 2 × 20 Sek pro Seite

SAMSTAG

15 Min

Yoga / Mobility

Restorative Yoga: Schulterbrücke gestützt, Kindeshaltung, Schmetterling, Beine an der Wand (Gold bei Hitze).

SONNTAG

Nach Lust

Frei oder Spaziergang

Echte Erholung. Wenn du Lust hast: Spaziergang am Wasser, schwimmen.