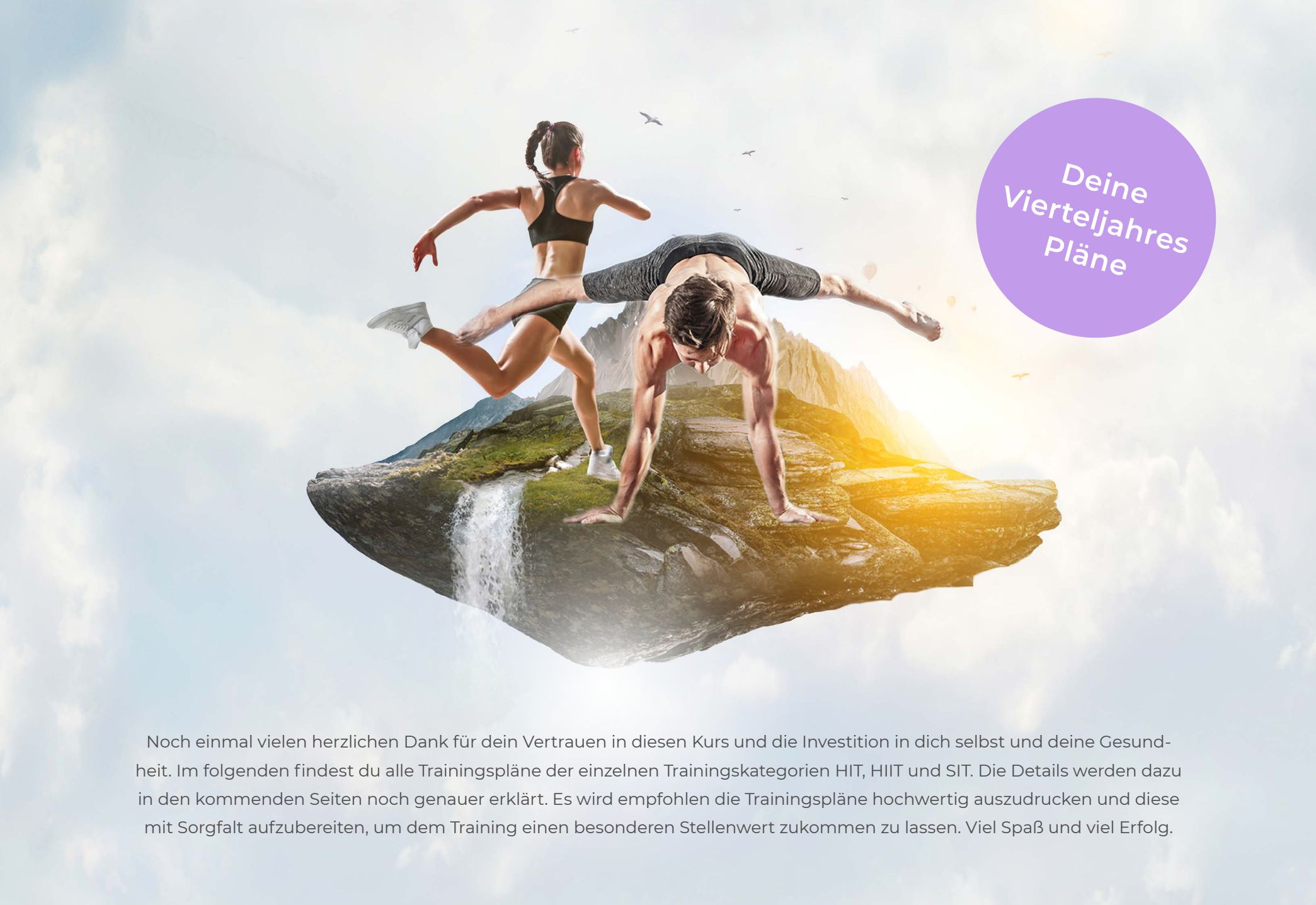




Deine Vierteljahres Pläne

Noch einmal vielen herzlichen Dank für dein Vertrauen in diesen Kurs und die Investition in dich selbst und deine Gesundheit. Im folgenden findest du alle Trainingspläne der einzelnen Trainingskategorien HIT, HIIT und SIT. Die Details werden dazu in den kommenden Seiten noch genauer erklärt. Es wird empfohlen die Trainingspläne hochwertig auszudrucken und diese mit Sorgfalt aufzubereiten, um dem Training einen besonderen Stellenwert zukommen zu lassen. Viel Spaß und viel Erfolg.

Man hat jetzt die Wahl zwischen drei Möglichkeiten zu entscheiden.

Die **erste Möglichkeit** wäre ein spezifisches Programm aus den vielen Angeboten strukturierten Trainingsworkouts zu wählen und einfach darauf los zu trainieren. Dabei hat der Trainierende selbst die Freiheit seine favorisierten Workouts herauszupicken und diese nach eigener Willkür über die Tage und

Wochen spontan zu planen.

Die **zweite Möglichkeit** wäre sich vorher darüber Gedanken zu machen, welches Ziel man in den kommenden Monaten oder Jahren anstrebt. Hat man eine klare Zielsetzung und Vision herausgearbeitet, kann auf Basis dessen ein geeigneter Trainingsplan ausgewählt werden. Zur Auswahl steht:



FITNESS

Dieser Trainingsplan konzentriert sich darauf den Fitnesszustand des Körpers zu steigern und zu verbessern. Es wird eine ausgewogene Mischung aus „High Intensity“, „High Intensity Interval“ und „Sprint Interval“ Training dargeboten, um das Fitnesslevel des körperlichen Organismus auf eine gesunde Weise anzuheben. Ein moderater Muskelaufbau, eine solide Langzeitausdauer und eine Stärkung des passiven Bewegungsapparates samt Sehnen, Bänder und Knochen stehen in diesem Trainingsplan im Mittelpunkt.



STRENGTH

Im Vordergrund dieser Trainingsmethode steht, wie der Name schon sagt, der Aufbau der Muskulatur und körperlichen Gewebes. Das Kernelement dieses Trainingsplans ist das „High Intensity Training. Das High Intensity Interval Training leistet hierbei ebenfalls seinen Beitrag, jedoch spielt das Sprint Interval Training eine untergeordnete Rolle. Mithilfe hochintensiver Trainingseinheiten werden in diesem Trainingsplan die Myofibrillen und Muskelfasern des aktiven Bewegungsapparates bis an ihre Grenzen gebracht, um so optimale Voraussetzungen für anabole (aufbauende) Stoffwechselprozesse zu schaffen.



ENDURANCE

Dieser Trainingsplan fokussiert sich darauf die Konditions- und Ausdauerfähigkeit des Körpers auf das nächste Level zu heben. Das Hauptaugenmerk richtet sich bei dieser Trainingsform besonders auf das Sprint Interval und High Intensity Interval Training. Das High Intensity Training wird dagegen vernachlässigt. Die gezielte Konzentration von ausdauernden Intervallbelastungen machen diesen Trainingsplan dahingehend einzigartig, dass die maximale Sauerstoffaufnahme und die Resistenz gegenüber körperlicher Erschöpfung auf mannigfaltige Weise verbessert werden.

EINFÜHRUNG:

Jeder dieser Trainingspläne unterteilt sich in 3 Schwierigkeitsgrade und ist auf 1 Jahr bzw. 12 Monate ausgelegt. Weiteraus gliedert sich jeder Trainingsplan in 4 Abschnitte von je 3 Monaten, die aufeinander aufbauen. D.h. der 1. Abschnitt mit den Monaten 1-3, der 2. Abschnitt mit den Monaten 4-6, der 3. Abschnitt mit den Monaten 7-9 und der 4. Abschnitt mit den Monaten 10-12 bilden dementsprechend noch einmal unterschiedliche Härtegrade der jeweiligen Schwierigkeitsstufe, sodass man beispielsweise auch sofort mit Abschnitt 2 beginnen kann, wenn es der individuelle Fitnesszustand erlaubt. So wird dem Trainierenden ein breites Spektrum an strukturierten Plänen mitgegeben, um seine persönlichen Trainingszustand anzupassen und zu verbessern.

Wenn dies an Auswahl immer noch nicht reicht, würde sich die **dritte Möglichkeit** in Form eines Baukastensystems anbieten. Mithilfe dieses Baukastensystems besteht dann die Option sich in einem vordefinierten Muster, Roster oder Tabelle eigene Trainingspläne auf Basis der essentiellsten Charakteristika von HIT/HIIT/SIT zu erstellen. Lasse dich dabei von den in diesem Kurs vorgestellten oder anderweitig eingeholten Trainingsplänen inspirieren und erstelle dir deine auf dich zugeschnittene Trainingsroutine.

LEGENDE

GENERAL

FB: Full Body

LB: Lower Body

UB: Upper Body

RLC: Run & Lift Combined

AR: Acceleration Run

SL: Sprint & Lift

ERL: Endurance Run & Lift

SRL: Strength Run & Lift

TRAINING

HIT: High Intensity Training

HIIT: High Intensity Interval Training

SIT: Sprint Interval Training

M: Mobility bzw. Mobilisation.
Mobilisiere deinen Körper für etwa 20 bis 40 Min.

F: Flexibilität bzw. Dehnung. Dehe deinen Körper für etwa 20 bis 40 Min.

S: Stability bzw. Stabilität. Trainiere die Stabilisationsfähigkeit deines Körpers für etwa 20 bis 40 Min.

E: Endurance bzw. Ausdauer. Stürze dich in eine Ausdauersportart deiner Wahl für etwa 30 bis 60 Minuten.

FM: Functional Movement bzw. Funktionelle Bewegung. Ein 20 bis 60 minütiges Training, zusammengesetzt aus funktionellen Bewegungen oder Basisübungen wie Squat, Lunge, Plank, Pull Up, Dips, Push Up, Handstand oder Sit Up etc.

SPECIAL

?: freie Auswahl des Workouts. Du hast die freie Wahl zwischen den verschiedenen Workouts A, B, C oder D der jeweiligen Trainingskategorie.

Free: freie Entscheidung der Auswahl. Hier kannst du frei entscheiden, welche Auswahl du beim jeweiligen Workout des Trainingsprogrammes wählen willst.

Creative Intuitive: kreatives und intuitives Training. Trainiere nach deinem Bauchgefühl und nach deiner Intuition. Höre auf deinen Körper, was dieser gerade am meisten braucht. Du hast auch die Möglichkeit dir ein eigenes Workout auszudenken und dich von den Programmen dieses Kurses oder von anderen inspirieren zu lassen. Spiele mit deiner Kreativität.



Woche 1

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(M) FB(A)	M		HIT(M) FB(A)	F	S	
Auswahl	Free			600er Endurance			

Woche 2

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(M) FB(B)	M		HIT(M) FB(B)	F	S	
Auswahl	30/15 Sek			600er Strength			

Woche 3

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(M) FB(C)	M	HIT(M) FB(C)	S	HIIT(M) FB(D)		
Auswahl	30/15 Sek		Free		20/10 Sek		

Woche 4

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(M) FB(D)	M	SIT(M) ERL(A)	S	HIIT(M) FB(A)	FM	
Auswahl	Free		Free		Free		

Woche 5

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(M) FB(A)	M	HIIT(M) FB(B)	F	SIT(M) SRL(B)	HIT(M) FB(B)	
Auswahl	600er Strength		20/10 Sek		4 Intervalle + 90 Sek P.	600er Endurance	

Woche 6

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(M) FB(C)	M	HIT(M) FB(C)	F	SIT(M) SRL(C)	HIIT(M) FB(D)	FM
Auswahl	20/10 Sek		600er Strength		5 Intervalle + 90 Sek P.	30/15 Sek	





Woche 7

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(M) FB(D)	M	HIIT(M) FB(A)	S	SIT(M) RLC(A)	F	
Auswahl	Free		Free		Free		

Woche 8

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(M) FB(A)	M	HIIT(M) FB(B)	S	HIT(M) FB(C)	F	
Auswahl	600er Endurance		30/15 Sek		600er Strength		

Woche 9

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(M) FB(D)	M		HIT(M) FB(B)	F	S	
Auswahl	30/15 Sek			Free			

Woche 10

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(M) FB(C)	M	SIT(M) SRL(D)	S	HIT(M) FB(D)	FM	
Auswahl	Free		Free		Free		

Woche 11

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(M) FB(A)	M	SIT(M) SL(E)	F	HIT(M) LB(A)	FM	
Auswahl	40/20 Sek		5 Intervalle + 90 Sek P.		500er Endurance		

Woche 12

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(M) UB(A)	M	SIT(M) RLC(B)	S	HIIT(M) UB(B)	HIIT(M) LB(B)	FM
Auswahl	500er Strength		60 Sek Gehen		30/15 Sek	30/15 Sek	



Woche 13
Pause



Dein Vierteljahresplan (1-6 Wochen)

Woche 1

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(M) FB(A)	M	S	HIT(M) FB(A)	F	M	
Auswahl	Free			600er Endurance			

Woche 2

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(M) FB(B)	S	F	SIT(M) SL(A)	M	S	FM
Auswahl	30/15 Sek			4 Intervalle + 120 Sek P.			

Woche 3

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(M) FB(B)	M	HIIT(M) FB(C)	F	HIT(M) FB(C)	S	
Auswahl	600er Strength		Free		600er Endurance		

Woche 4

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(M) FB(D)	M	SIT(M) SRL(B)	S	HIT(M) FB(D)	F	
Auswahl	Free		Free		Free		

Woche 5

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(M) FB(B)	M	HIT(M) FB(A)	F	HIIT(M) FB(D)	FM	
Auswahl	30/15 Sek		600er Strength		20/10 Sek		

Woche 6

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(M) ERL(C)	M	HIT(M) FB(C)	S	HIIT(M) FB(B)	HIT(M) FB(B)	
Auswahl	8 Intervalle		600er Endurance		40/20 Sek	600er Strength	



Dein Vierteljahresplan (7-13 Wochen)

Woche 7

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(M) LB(A)	M	HIIT(M) UB(A)	S	HIT(M) LB(A)	HIT(M) UB(A)	
Auswahl	Free		Free		Free	Free	

Woche 8

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(M) RLC(A)	FM	HIIT(M) LB(B)	HIT(M) UB(B)		HIIT(M) LB(C)	HIT(M) UB(C)
Auswahl	90 Sek Gehen		30/15 Sek	500er Endurance		Free	500er Strength

Woche 9

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	M	HIIT(M) LB(A)	HIIT(M) UB(A)		HIT(M) FB(C)	SIT(M) ERL(D)	F
Auswahl		30/15 Sek	30/15 Sek		600er Strength	Free	

Woche 10

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	FM		HIIT(M) FB(C)	M	SIT(M) SRL(E)	S	HIT(M) FB(D)
Auswahl			Free		Free		Free

Woche 11

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout		HIT(M) LB(D)	HIT(M) UB(D)	F	HIIT(M) FB(D)	SIT(M) RLC(B)	S
Auswahl		500er Endurance	500er Endurance		Free	60 Sek Gehen	

Woche 12

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(M) FB(B)		HIIT(M) FB(A)	F	HIT(M) LB(A)	HIT(M) UB(B)	SIT(M) SL(A)
Auswahl	40/20 Sek		50/25 Sek		500er Strength	500er Strength	6 Intervalle + 60 Sek P.



Woche 13
Pause



Woche 1

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(M) FB(A)	M	HIT(M) FB(C)	S	SIT(M) SL(D)		F
Auswahl	Free		Free		Free		

Woche 2

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(M) FB(B)	M	HIIT(M) FB(D)	F	SIT(M) SRL(?)		S
Auswahl	600er Strength		30/15 Sek		Free		

Woche 3

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(M) LB(A)	M	HIIT(M) UB(C)	S	HIT(M) FB(A)	F	
Auswahl	Free		Free		600er Endurance		

Woche 4

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(M) FB(C)	M	SIT(M) ERL(A)		HIT(M) LB(?)	HIT(M) UB(?)	FM
Auswahl	40/20 Sek		10 Intervalle		Free	Free	

Woche 5

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(M) LB(B)	HIIT(M) UB(A)		HIT(M) FB(D)	SIT(M) RLC(C)	F	
Auswahl	30/15 Sek	30/15 Sek		600er Strength	30 Sek Gehen		

Woche 6

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(M) LB(B)	HIT(M) UB(C)		HIIT(M) LB(C)	HIIT(M) UB(B)	S	F
Auswahl	500er Endurance	500er Endurance		40/20 Sek	40/20 Sek		



Woche 7

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(M) SL(C)		HIT(M) LB(C)	HIIT(M) UB(A)	M	HIT(M) LB(D)	HIIT(M) UB(B)
Auswahl	Free		Free	Free		500er Strength	30/15 Sek

Woche 8

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout		SIT(A) ERL(E)	S	HIIT(M) FB(?)	F	HIT(M) LB(A)	HIT(M) UB(D)
Auswahl		8 Intervalle		Free		Free	Free

Woche 9

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout		HIIT(A) FB(B)	S	HIT(M) FB(A)	M	HIT(A) FB(C)	
Auswahl		40/20 Sek		Free		Free	

Woche 10

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(M) SRL(B)	F	HIT(M) FB(B)	M	HIIT(M) LB(A)	HIIT(M) UB(C)	
Auswahl	Free		600er Strength		Free	Free	

Woche 11

Strength

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(M) FB(?)	HIIT(A) FB(A)	S	HIT(M) LB(C)	HIT(M) UB(B)	SIT(M) SL(A)	
Auswahl	Free	50/25 Sek		500er Endurance	500er Endurance	6 Intervalle + 60 Sek P.	

Woche 12

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(A) FB(A)	HIIT(M) LB(B)	HIIT(M) UB(A)	FM	HIIT(M) LB(C)	HIIT(M) UB(B)	SIT(M) RLC(A)
Auswahl	1000er Strength	30/15 Sek	30/15 Sek		40/20 Sek	40/20 Sek	30 Sek Gehen



Woche 13
Pause





Woche 1

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(M) ERL(A)	M	HIT(M) FB(A)	S	HIIT(A) FB(A)	F	
Auswahl	Free		Free		Free		

Woche 2

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(M) SRL(B)	M	HIIT(M) FB(B)	F	HIT(A) FB(B)	S	
Auswahl	6 Intervalle + 60 Sek P.		30/15 Sek		600er Endurance		

Woche 3

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(A) FB(B)	M	SIT(M) SL(?)		HIT(M) LB(A)	HIT(M) UB(A)	FM
Auswahl	30/15 Sek		Free		Free	Free	

Woche 4

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(A) FB(C)	S	SIT(M) RLC(A)	F	HIIT(M) LB(?)	HIIT(M) UB(?)	M
Auswahl	600er Strength		Free		Free	Free	

Woche 5

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(M) LB(C)	HIT(M) UB(C)		HIIT(M) LB(A)	HIIT(M) UB(A)	SIT(M) ERL(A)	FM
Auswahl	500er Endurance	500er Endurance		Free	Free	10 Intervalle	

Woche 6

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(M) LB(B)	HIIT(M) UB(B)	S	HIT(M) LB(D)	HIT(M) UB(D)	SIT(A) SRL(B)	
Auswahl	50/25 Sek	50/25 Sek		500er Strength	500er Strength	8 Intervalle + 60 Sek P.	



Woche 7

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(A) FB(C)	HIIT(M) LB(C)	HIIT(M) UB(A)		HIT(A) FB(?)	HIT(M) LB(A)	HIT(M) UB(C)
Auswahl	Free	Free	Free		Free	500er Strength	500er Strength

Woche 8

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	M	SIT(M) RLC(B)	HIT(M) FB(B)	S	HIIT(M) FB(A)	HIIT(M) LB(A)	HIIT(M) UB(C)
Auswahl		60 Sek Gehen	600er Endurance		40/20 Sek	Free	Free

Woche 9

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout		HIT(M) FB(?)	HIIT(A) FB(?)	F	HIT(A) FB(A)	SIT(A) SL(D)	FM
Auswahl		Free	Free		1000er Endurance	Free	

Woche 10

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(M) FB(B)	SIT(M) AR 3	M	HIIT(M) FB(D)	HIT(M) LB(C)	HIT(M) UB(A)	
Auswahl	600er Strength	16 Intervalle		40/20 Sek	600er Endurance	600er Endurance	

Woche 11

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(A) FB(D)	HIT(A) FB(A)	SIT(M) ERL(E)	FM	HIIT(A) FB(A)	HIIT(M) LB	HIIT(M) UB
Auswahl	600er Endurance	1000er Strength	Free		40/20 Sek	Creative Intuitive	Creative Intuitive

Woche 12

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout		HIIT(A) FB(B)	HIIT(M) LB(C)	HIIT(M) UB(A)	HIT(M) LB(D)	HIT(M) UB(B)	SIT(A) SRL(C)
Auswahl		30/15 Sek	50/25 Sek	50/25 Sek	600er Strength	600er Strength	7 Intervalle + 60 Sek P.



Woche 13
Pause



Woche 1

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(M) FB(A)	M	HIT(A) FB(A)	S	SIT(M) ERL(A)	F	
Auswahl	Free		Free		8 Intervalle		

Woche 2

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(M) FB(B)	M	HIIT(A) FB(B)	F	SIT(A) SRL(A)	S	
Auswahl	600er Strength		30/15 Sek		Free		

Woche 3

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(M) FB(B)	M	HIIT(M) FB(?)	S	HIT(A) FB(B)	F	
Auswahl	Free		Free		600er Endurance		

Woche 4

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(A) FB(C)	M	SIT(M) SL(B)	F	HIT(A) LB(A)	HIT(A) UB(A)	
Auswahl	30/15 Sek		7 Intervalle + 90 Sek P.		Free	Free	

Woche 5

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(M) LB(A)	HIIT(M) UB(A)	S	HIT(A) FB(?)	SIT(A) RLC(?)	FM	
Auswahl	40/20 Sek	40/20 Sek		Free	Free		

Woche 6

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(M) LB(A)	HIT(M) UB(A)	M	HIIT(M) LB(B)	HIIT(M) UB(B)	F	S
Auswahl	500er Strength	500er Strength		40/20 Sek	40/20 Sek		





Woche 7

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(M) ERL(C)		HIT(M) FB(D)	HIIT(A) FB(D)	M	HIT(M) FB(A)	HIIT(A) FB(A)
Auswahl	Free		Free	Free		600er Endurance	30/15 Sek

Woche 8

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout		SIT(A) SL(C)	S	HIIT(A) FB(B)	F	HIT(M) LB	HIT(M) UB
Auswahl		6 Intervalle + 60 Sek P.		Free		Creative Intuitive	Creative Intuitive

Woche 9

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	FM	HIIT(A) FB(C)	S	HIT(M) FB(C)	M	HIT(A) FB(D)	
Auswahl		50/25 Sek		600er Strength		1000er Endurance	

Woche 10

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(M) SRL(D)	F	HIT(A) FB(A)	FM	HIIT(M) LB(C)	HIIT(M) UB(C)	M
Auswahl	7 Intervalle + 30 Sek P.		Free		Free	Free	

Woche 11

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(M) FB(D)	HIIT(M) FB(D)		HIT(A) LB(?)	HIT(A) UB(?)	SIT(A) RLC(B)	S
Auswahl	600er Endurance	50/25 Sek		Free	Free	60 Sek Gehen	

Woche 12

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(A) FB(A)	HIIT(A) LB(A)	HIIT(A) UB(B)	F	HIIT(A) LB(B)	HIIT(A) UB(A)	SIT(A) SL(E)
Auswahl	1000er Strength	30/15 Sek	30/15 Sek		40/20 Sek	40/20 Sek	Free



Woche 13
Pause





Woche 1

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(M) FB(A)	M	SIT(M) ERL(D)	S	HIIT(M) FB(B)		
Auswahl	Free		Free		Free		

Woche 2

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(A) FB(A)	M	SIT(A) SRL(D)	F	HIIT(A) FB(?)	FM	
Auswahl	600er Strength		5 Intervalle + 30 Sek P.		Free		

Woche 3

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(A) SL(C)	S	HIIT(A) FB(B)		HIT(M) LB(?)	HIT(M) UB(?)	M
Auswahl	7 Intervalle + 90 Sek P.		30/15 Sek		Free	Free	

Woche 4

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(M) FB(D)	F	SIT(A) SL(B)	FM	HIIT(M) LB(A)	HIIT(M) LB(C)	
Auswahl	50/20 Sek		Free		50/20 Sek	50/20 Sek	

Woche 5

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(M) LB(C)	HIT(M) UB(B)	M	HIIT(A) LB(A)	HIIT(A) UB(B)	SIT(A) RLC(C)	
Auswahl	Free	Free		Free	Free	Free	

Woche 6

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(A) LB(B)	HIIT(A) UB(A)	S	HIT(A) LB(A)	HIT(A) LB(B)	SIT(M) SRL(C)	
Auswahl	30/15 Sek	30/15 Sek		500er Strength	500er Strength	8 Intervalle + 60 Sek P.	



Woche 7

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(A) FB(C)	HIIT(A) LB(C)	HIIT(A) UB(C)		HIIT(M) FB(A)	HIT(A) LB(B)	HIT(A) LB(A)
Auswahl	Free	Free	Free		40/20 Sek	500er Endurance	500er Endurance

Woche 8

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	FM	SIT(M) SL(?)	HIT(A) FB(D)		HIIT(M) FB(C)	HIIT(A) LB(A)	HIIT(A) UB(A)
Auswahl		Free	600er Strength		40/20 Sek	Free	Free

Woche 9

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	M	HIT(A) LB(A)	HIIT(A) UB(C)	S	HIT(M) FB(D)	SIT(A) AR 4	FM
Auswahl		500er Strength	30/15 Sek		Free	12 Intervalle	

Woche 10

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(A) ERL(E)	HIT(A) FB(A)		HIIT(M) FB(A)	HIT(A) LB	HIT(A) LB	S
Auswahl	Free	100er Endurance		Free	Creative Intuitive	Creative Intuitive	

Woche 11

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(A) FB(C)	HIIT(A) FB(B)		HIT(M) FB(A)	HIT(A) LB(?)	HIT(A) UB(?)	M
Auswahl	40/20 Sek	40/20 Sek		100er Strength	Free	Free	

Woche 12

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(A) FB(C)	HIIT(A) LB(B)	HIIT(A) UB(B)	F	HIT(A) LB(A)	HIT(A) UB(A)	SIT(A) SRL(A)
Auswahl	60/30 Sek	30/15 Sek	30/15 Sek		500er Endurance	500er Endurance	9 Intervalle + 60 Sek P.



Woche 13
Pause





Woche 1

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(M) FB(D)	HIT(A) FB(A)	M	HIIT(A) FB(D)	SIT(M) SRL(C)	S	
Auswahl	Free	Free		Free	Free		

Woche 2

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(M) FB(A)	HIIT(A) FB(C)	M	HIT(A) FB(?)	SIT(A) SL(D)	F	
Auswahl	600er Strength	40/20 Sek		Free	5 Intervalle + 30 Sek P.		

Woche 3

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(A) FB(B)	SIT(A) SRL(?)	FM	HIT(A) FB(C)	HIIT(A) FB(?)	M	
Auswahl	40/20 Sek	Free		Free	Free		

Woche 4

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(A) FB(D)	SIT(A) RLC(A)	FM	HIIT(A) FB(D)	HIT(A) FB	S	
Auswahl	1000er Strength	Free		Free	Creative Intuitive		

Woche 5

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(A) FB(B)	SIT(A) SL(C)	S	HIIT(A) FB	HIIT(A) LB(A)	HIIT(A) UB(A)	
Auswahl	600er Endurance	10 Intervalle + 120 Sek P.		Creative Intuitive	Free	Free	

Woche 6

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(A) FB(B)	SIT(A) SRL(E)	F	HIT(A) FB(C)	HIT(A) LB(A)	HIT(A) UB(A)	M
Auswahl	60/30 Sek	7 Intervalle + 60 Sek P.		600er Strength	500er Strength	500er Strength	





Woche 7

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(A) ERL(B)	HIT(A) FB(D)		HIIT(A) FB(A)	HIIT(A) LB(B)	HIIT(A) UB(B)	M
Auswahl	10 Intervalle	Free		50/25 Sek	Free	Free	

Woche 8

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(A) FB(A)	S	HIIT(M) FB(C)	F	HIT(A) FB(B)	FM	HIIT(A) FB(?)
Auswahl	600er Endurance		40/20 Sek		Free		Free

Woche 9

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(A) SL(?)	HIIT(A) FB(B)		HIT(E) FB(C)	HIT(A) LB(C)	HIT(A) UB(C)	M
Auswahl	Free	Free		600er Endurance	500er Strength	500er Strength	

Woche 10

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(E) FB(A)	HIT(A) LB(?)	HIT(A) UB(?)		SIT(A) RLC(B)	HIIT(A) LB(C)	HIIT(A) UB(C)
Auswahl		Free	Free		30 Sek Gehen	Free	Free

Woche 11

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	S	HIT(M) FB(D)	HIIT(E) FB(B)	F	HIIT(A) FB(A)	HIT(E) FB(D)	SIT(E) ERL
Auswahl		600er Strength	30/15 Sek		30/15 Sek	600er Endurance	Creative Intuitive

Woche 12

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout		HIIT(A) LB	HIIT(A) UB	HIT(A) LB(B)	HIT(A) UB(B)	HIT(A) FB(A)	SIT(A) AR 5
Auswahl		Creative Intuitive	Creative Intuitive	500er Strength	500er Strength	1000er Strength	12 Intervalle





Woche 1

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(A) FB(A)	M	SIT(A) RLC(A)	S	HIT(A) FB(A)		HIIT(A) FB(B)
Auswahl	Free		Free		Free		Free

Woche 2

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(E) FB(A)	F	SIT(A) SL(E)	FM	HIIT(A) FB(C)		HIT(A) FB(?)
Auswahl	600er Strength		9 Intervalle + 90 Sek P.		40/20 Sek		Free

Woche 3

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(E) FB(A)	M	SIT(A) SRL(?)	S	HIT(A) FB(C)		HIIT(A) FB(D)
Auswahl	Free		Free		600er Endurance		40/20 Sek

Woche 4

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(A) FB(D)	SIT(E) ERL(B)	F	HIIT(A) FB(A)	HIT(A) LB	HIT(A) UB	FM
Auswahl	Free	10 Intervalle		50/25 Sek	Creative Intuitive	Creative Intuitive	

Woche 5

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(E) FB(B)	HIIT(A) LB(A)	HIIT(A) UB(A)	M	SIT(A) SL(C)	HIT(A) FB(A)	
Auswahl	600er Endurance	30/15 Sek	30/15 Sek		8 Intervalle + 90 Sek P.	1000er Strength	

Woche 6

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(E) FB(B)	HIT(A) LB(A)	HIT(A) UB(A)	S	HIIT(A) FB(?)	SIT(E) AR 4	
Auswahl	30/15 Sek	500er Strength	500er Strength		Free	9 Intervalle	



Woche 7

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(A) LB	HIT(A) UB	SIT(A) RLC(C)	F	HIIT(A) FB(C)	HIIT(A) LB(?)	HIIT(A) UB(?)
Auswahl	Creative Intuitive	Creative Intuitive	60 Sek Gehen		Free	Free	Free

Woche 8

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	M	HIT(A) LB(C)	HIT(A) UB(C)		HIIT(A) LB(B)	HIIT(A) UB(B)	SIT(A) SRL(?)
Auswahl		500er Strength	500er Strength		30/15 Sek	30/15 Sek	Free

Woche 9

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	M	HIT(E) FB(C)	HIIT(A) FB(D)	S	HIIT(A) FB(A)	HIT(A) FB(B)	FM
Auswahl		600er Endurance	Free		Free	1000er Strength	

Woche 10

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(E) FB(C)	HIT(A) LB(B)	HIT(A) UB(B)	S	HIIT(A) FB(B)	SIT(A) ERL(D)	
Auswahl	30/15 Sek	Free	Free		40/20 Sek	14 Intervalle	

Woche 11

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(E) LB(A)	HIIT(E) UB(B)	F	HIT(A) FB(C)	HIT(A) LB(?)	HIT(A) UB(?)	SIT(E) SL(C)
Auswahl	30/15 Sek	30/15 Sek		1000er Endurance	Free	Free	11 Intervalle + 90 Sek P.

Woche 12

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout		SIT(A) RLC(B)	HIT(E) LB(A)	HIT(E) UB(A)	HIIT(A) FB(C)	HIIT(A) LB(A)	HIIT(A) UB(A)
Auswahl		30 Sek Gehen	500er Strength	500er Strength	50/25 Sek	40/20 Sek	40/20 Sek



Woche 13
Pause



Dein Vierteljahresplan (1-6 Wochen)

Woche 1

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(A) FB(A)	M	HIT(A) FB(A)		SIT(A) ERL(A)	S	FM
Auswahl	Free		Free		Free		

Woche 2

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(E) FB(A)	M	HIT(E) FB(C)		SIT(A) SL(E)	F	FM
Auswahl	30/15 Sek		600er Strength		6 Intervalle + 90 Sek P.		

Woche 3

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(A) FB(B)	M	HIT(E) FB(B)		SIT(E) SRL(C)	S	HIIT(A) FB(C)
Auswahl	Free		600er Endurance		6 Intervalle + 90 Sek P.		40/20 Sek

Woche 4

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(E) FB(?)		SIT(A) RLC(B)	M	HIIT(A) FB(?)	F	HIT(E) FB(D)
Auswahl	Free		Free		Free		Free

Woche 5

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(E) FB(B)	HIIT(E) FB(A)		HIT(A) LB(A)	HIT(A) UB(A)	SIT(E) SL(?)	FM
Auswahl	40/20 Sek	40/20 Sek		500er Strength	500er Strength	Free	

Woche 6

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(E) LB(A)	HIIT(E) UB(A)		HIT(E) LB(A)	HIT(E) UB(B)	SIT(A) SL(B)	F
Auswahl	40/20 Sek	40/20 Sek		Free	Free	8 Intervalle + 90 Sek P.	



Dein Vierteljahresplan (7-13 Wochen)

Woche 7

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(E) FB(C)	HIIT(A) LB(A)	HIIT(A) UB(A)		HIT(A) LB(B)	HIT(A) UB(B)	SIT(E) SRL(B)
Auswahl	Free	50/25 Sek	50/25 Sek		Free	Free	Free

Woche 8

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	M	HIIT(A) LB(B)	HIIT(A) UB(B)	S	SIT(A) RLC(C)	HIT(E) LB(?)	HIT(E) UB(?)
Auswahl		50/25 Sek	50/25 Sek		30 Sek Gehen	Free	Free

Woche 9

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout		HIIT(E) FB(?)	FM	HIT(A) FB(B)	F	HIIT(A) FB(D)	HIT(A) FB(D)
Auswahl		Free		Free		60/30 Sek	1000er Endurance

Woche 10

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(E) AR 3		HIT(A) LB(C)	HIT(A) UB(C)	HIIT(E) LB(B)	HIIT(E) UB(B)	FM
Auswahl	Free		Free	Free	30/15 Sek	30/15 Sek	

Woche 11

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(E) FB	HIIT(A) FB	S	HIT(A) FB(?)	HIIT(E) LB(C)	HIIT(E) UB(C)	
Auswahl	Creative Intuitive	Creative Intuitive		Free	30/15 Sek	30/15 Sek	

Woche 12

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(A) FB(C)	HIT(E) FB(B)	HIT(A) FB(C)	F	HIIT(E) FB(D)	HIT(E) FB(A)	SIT(E) ERL(E)
Auswahl	40/20 Sek	1000er Strength	600er Strength		40/20 Sek	Free	12 Intervalle



Woche 13
Pause





Woche 1

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(A) FB(D)	M	HIT(A) FB(D)	F	SIT(A) ERL(A)	FM	HIIT(E) FB(D)
Auswahl	Free		Free		Free		Free

Woche 2

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(E) FB(D)		SIT(E) SRL(B)	M	HIIT(A) FB(C)	S	HIT(A) FB(C)
Auswahl	600er Strength		8 Intervalle + 90 Sek P.		40/20 Sek		Free

Woche 3

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(E) FB(C)	FM	SIT(A) SL(C)	F	HIT(A) FB(B)		HIIT(A) FB(B)
Auswahl	30/15 Sek		10 Intervalle + 90 Sek P.		600er Endurance		40/20 Sek

Woche 4

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(E) FB	SIT(E) RLC	S	HIIT(E) FB(B)	HIIT(A) LB	HIIT(A) UB	
Auswahl	Creative Intuitive	Creative Intuitive		30/15 Sek	Creative Intuitive	Creative Intuitive	

Woche 5

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(A) ERL(E)	HIIT(E) FB(?)	M	HIT(A) FB(A)	HIT(E) LB(D)	HIT(E) UB(D)	F
Auswahl	12 Intervalle	Free		600er Endurance	500er Strength	500er Strength	

Woche 6

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(E) SL(?)	HIT(A) FB(D)	S	HIIT(E) FB(D)	HIIT(A) LB(B)	HIIT(A) UB(B)	
Auswahl	Free	1000er Strength		50/25 Sek	Free	Free	





Woche 7

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(A) FB(A)	HIT(E) FB(B)	M	HIIT(A) FB(D)	HIT(E) FB(A)	SIT(A) AR 5	
Auswahl	Free	Free		50/20 Sek	600er Strength	10 Intervalle	

Woche 8

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(E) FB	S	HIT(E) FB	F	HIT(E) FB(C)	HIIT(E) FB(B)	
Auswahl	Creative Intuitive		Creative Intuitive		600er Endurance	30/15 Sek	

Woche 9

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(A) FB(?)	SIT(E) ERL(?)	FM	HIT(A) FB(C)	HIIT(E) LB(C)	HIIT(E) UB(C)	
Auswahl	Free	Free		Free	30/15 Sek	30/15 Sek	

Woche 10

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(A) SRL(B)	HIT(E) FB	HIIT(E) FB	FM	HIIT(A) FB(?)	HIT(E) LB(?)	HIT(E) UB(?)
Auswahl	7 Intervalle + 60 Sek P.	Creative Intuitive	Creative Intuitive		Free	Free	Free

Woche 11

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout		HIIT(E) FB(D)	HIT(A) LB(D)	HIT(A) UB(D)	S	SIT(E) RLC(B)	HIIT(E) FB(C)
Auswahl		40/20 Sek	500er Endurance	500er Endurance		60 Sek Gehen	30/15 Sek

Woche 12

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(E) LB(B)	HIT(E) UB(B)	HIIT(A) FB(B)	F	HIIT(E) FB(A)	HIT(E) FB(A)	SIT(E) SRL(C)
Auswahl	500er Strength	500er Strength	60/30 Sek		40/20 Sek	1000er Strength	9 Intervalle + 30 Sek P.



Woche 13
Pause





Woche 1

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(A) FB(A)	M	SIT(A) ERL(A)	S	HIIT(E) FB(?)		HIT(E) FB(D)
Auswahl	Free		Free		Free		Free

Woche 2

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	M	SIT(E) SRL(A)	HIIT(A) FB(D)	F	HIT(E) FB(C)	HIIT(A) FB(C)	
Auswahl		7 Intervalle + 90 Sek P.	40/20 Sek		600er Strength	Free	

Woche 3

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(A) FB(B)	SIT(E) SL(B)	FM	HIIT(E) FB(B)	HIIT(E) LB(A)	HIIT(E) UB(A)	
Auswahl	Free	Free		30/15 Sek	30/15 Sek	30/15 Sek	

Woche 4

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(A) RLC(B)	HIIT(E) FB(C)	FM	HIT(A) FB(C)	HIT(E) LB(D)	HIT(E) UB(C)	
Auswahl	30 Sek Gehen	Free		600er Endurance	Free	Free	

Woche 5

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(E) FB(D)	HIT(A) LB(A)	HIT(A) UB(B)	M	HIIT(E) FB	HIT(E) FB	SIT(E) ERL
Auswahl	50/25 Sek	500er Endurance	500er Endurance		Creative Intuitive	Creative Intuitive	Creative Intuitive

Woche 6

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout		HIIT(A) LB(C)	HIIT(A) UB(C)	F	HIT(E) LB(?)	HIT(E) UB(?)	SIT(E) AR 4
Auswahl		50/25 Sek	50/25 Sek		Free	Free	Free





Woche 7

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(E) LB(B)	HIIT(E) UB(B)	HIT(E) FB(A)	FM	HIT(E) LB(B)	HIT(E) UB(A)	SIT(E) SRL
Auswahl	30/15 Sek	30/15 Sek	1000er Strength		500er Endurance	500er Endurance	Creative Intuitive

Woche 8

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout		HIIT(E) LB(?)	HIIT(E) UB(?)	M	HIT(E) LB(A)	HIT(E) UB(B)	SIT(E) ERL(D)
Auswahl		Free	Free		Free	Free	12 Intervalle

Woche 9

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	S	HIIT(E) LB(A)	HIIT(E) UB(C)	SIT(A) SL(C)	F	HIT(A) LB(C)	HIT(A) UB(D)
Auswahl		40/20 Sek	40/20 Sek	10 Intervalle + 60 Sek P.		500er Strength	500er Strength

Woche 10

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(E) RLC(C)	FM	HIIT(E) FB(B)	HIT(E) FB(?)	HIIT(A) FB(B)	HIT(E) FB(C)	
Auswahl	Free		50/25 Sek	Free	60/30 Sek	Free	

Woche 11

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(A) LB(B)	HIIT(A) UB(B)	HIT(A) FB(D)	F	HIIT(E) LB(C)	HIIT(E) UB(C)	SIT(A) ERL(?)
Auswahl	Free	Free	1000er Strength		40/20 Sek	40/20 Sek	Free

Woche 12

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	S	HIIT(E) LB	HIIT(E) UB	HIT(E) LB(D)	HIT(E) UB(D)	HIT(E) FB(B)	SIT(E) AR 3
Auswahl		Creative Intuitive	Creative Intuitive	500er Strength	500er Strength	1000er Endurance	13 Intervalle



Woche 13
Pause





Woche 1

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(A) FB(A)	HIT(A) FB(D)	M	HIIT(E) FB(?)	SIT(A) RLC(A)	S	
Auswahl	Free	Free		Free	Free		

Woche 2

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(A) FB(B)	HIT(E) FB(A)	HIT(A) FB(C)	F	HIIT(E) FB	SIT(E) ERL(A)	
Auswahl	40/20 Sek	600er Endurance	600er Strength		Creative Intuitive	10 Intervalle	

Woche 3

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(E) LB(D)	HIT(E) UB(D)	SIT(E) SL(B)	FM	HIT(E) FB	HIIT(E) LB(C)	HIIT(E) UB(C)
Auswahl	Free	Free	9 Intervalle + 90 Sek P.		Creative Intuitive	40/20 Sek	40/20 Sek

Woche 4

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout		HIT(E) FB(C)	HIIT(E) LB(?)	HIIT(E) UB(?)	FM	HIT(E) FB(D)	SIT(E) SRL
Auswahl		1000er Endurance	Free	Free		Free	Creative Intuitive

Woche 5

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout		HIT(A) FB(B)	HIIT(E) LB(A)	HIIT(E) UB(A)	HIT(E) LB(?)	HIT(E) UB(?)	SIT(E) AR 5
Auswahl		600er Strength	50/25 Sek	50/25 Sek	Free	Free	10 Intervalle

Woche 6

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	F	HIIT(E) FB(C)	HIIT(E) FB(A)	SIT(E) SL(?)	S	HIIT(E) FB(D)	HIT(E) FB(B)
Auswahl		30/15 Sek	30/15 Sek	Free		60/30 Sek	Free





Woche 7

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(A) FB(?)	HIIT(E) LB(C)	HIIT(E) UB(B)	M	HIT(E) LB(B)	HIT(E) UB(B)	SIT(E) ERL(E)
Auswahl	Free	40/20 Sek	40/20 Sek		500er Endurance	500er Endurance	Free

Woche 8

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout		HIIT(E) LB	HIIT(E) UB	HIT(A) FB(A)	HIT(E) LB(A)	HIT(E) UB(A)	SIT(E) AR 3
Auswahl		Creative Intuitive	Creative Intuitive	1000er Strength	Free	Free	20 Intervalle

Woche 9

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout		HIT(A) FB(D)	SIT(E) RLC(C)	S	HIIT(E) FB(A)	HIIT(A) LB(?)	HIIT(A) UB(?)
Auswahl		600er Strength	60 Sek Gehen		60/30 Sek	Free	Free

Woche 10

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	FM	HIT(E) LB	HIT(E) UB	HIIT(A) FB(A)	M	SIT(A) SL	HIT(E) FB(C)
Auswahl		Creative Intuitive	Creative Intuitive	60/30 Sek		Creative Intuitive	600er Endurance

Woche 11

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	F	HIIT(E) FB(B)	HIIT(E) LB(A)	HIIT(E) UB(C)	SIT(E) SRL(D)	HIT(E) LB(A)	HIT(E) UB(D)
Auswahl		60/30 Sek	40/20 Sek	40/20 Sek	Free	500er Strength	500er Strength

Woche 12

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	FM	HIIT(E) FB(C)	HIT(E) FB(A)	HIIT(E) LB(C)	HIIT(E) UB(A)	HIT(E) FB(D)	SIT(E) ERL(A)
Auswahl		60/30 Sek	1000er Endurance	50/25 Sek	50/25 Sek	1000er Strength	14 Intervalle



Woche 13
Pause



Woche 1

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(M) FB(A)	M		HIIT(M) FB(A)	S		FM
Auswahl	Free			20/10 Sek			

Woche 2

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(M) FB(B)	M		HIIT(M) FB(C)	F		FM
Auswahl	600er Endurance			Free			

Woche 3

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(M) FB(C)		SIT(M) RLC(A)	M	HIIT(M) FB(B)	F	S
Auswahl	600er Strength		120 Sek Gehen		60/30 Sek		

Woche 4

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(M) FB(D)	M	HIIT(M) FB(D)	FM	HIT(M) FB(A)		S
Auswahl	Free		Free		600er Endurance		

Woche 5

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(M) FB(C)	M	HIIT(M) FB(A)	F	HIT(M) LB(B)	HIT(M) UB(B)	
Auswahl	Free		30/15 Sek		500er Strength	500er Strength	

Woche 6

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(M) SRL(D)	FM	HIT(M) FB(B)	M	HIIT(M) FB(C)	HIT(M) FB(D)	
Auswahl	Free		600er Endurance			600er Strength	



Dein Vierteljahresplan (7-13 Wochen)

Woche 7

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(M) FB(A)	M	HIIT(M) FB(B)	F	HIT(M) FB(B)	FM	
Auswahl	Free		Free		Free		

Woche 8

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(M) FB(D)	M	HIT(M) FB(C)	S	SIT(M) ERL(C)	FM	
Auswahl	30/15 Sek		600er Endurance		Free		

Woche 9

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(M) FB(D)	S	M	HIT(M) FB(A)	F		
Auswahl	600er Strength			600er Endurance			

Woche 10

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(M) FB(B)	S	HIIT(M) FB(A)	M	HIT(M) FB(C)	F	
Auswahl	600er Strength		Free		600er Endurance		

Woche 11

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(M) FB(B)	M	SIT(M) SL(B)	S	HIT(M) FB(D)	FM	
Auswahl	30/15 Sek		5 Intervalle + 90 Sek P.		Free		

Woche 12

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(M) FB(A)	M	HIIT(M) FB(C)	F	HIT(M) LB(A)	HIT(M) UB(C)	FM
Auswahl	600er Endurance		30/15 Sek		500er Strength	500er Strength	



Woche 13
Pause





Strength | Moderate II

Dein Vierteljahresplan (1-6 Wochen)

Woche 1

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(M) FB(A)	M	S	HIIT(M) FB(D)	F	FM	
Auswahl	Free			Free			

Woche 2

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(M) FB(B)	M	S	HIIT(M) FB(B)	F	FM	
Auswahl	600er Endurance			20/10 Sek			

Woche 3

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(M) FB(C)	M	HIIT(M) FB(C)	F	SIT(M) ERL(A)	S	
Auswahl	600er Strength		30/15 Sek		8 Intervalle		

Woche 4

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(M) FB(D)	M	HIIT(M) FB(?)	S	HIT(M) FB(A)	F	
Auswahl	Free		Free		600er Strength		

Woche 5

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(M) FB(D)	M	HIT(M) FB(?)	S	HIT(M) FB(C)		FM
Auswahl	30/15 Sek		Free		Free		

Woche 6

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(M) RLC(C)	F	HIIT(M) FB(B)	FM	HIT(M) LB(A)	HIT(M) UB(A)	
Auswahl	90 Sek Gehen		40/20 Sek		500er Strength	500er Strength	



Woche 7

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(M) FB(C)	M	HIT(M) FB(D)	F	HIT(M) LB(B)	HIT(M) UB(B)	FM
Auswahl	Free		Free		500er Strength	500er Strength	

Woche 8

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(M) FB(A)	M	HIT(M) LB(C)	HIT(M) UB(C)	S	HIT(M) LB(D)	HIT(M) UB(D)
Auswahl	Free		500er Strength	500er Strength		500er Strength	500er Strength

Woche 9

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout		HIIT(M) FB(D)	HIT(M) FB(A)	M	HIT(M) FB(B)	SIT(M) SRL(C)	S
Auswahl		30/15 Sek	Free		Free	Free	

Woche 10

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout		HIT(M) FB(C)	M	HIIT(M) FB(C)	F	HIT(M) FB(?)	FM
Auswahl		Free		Free		Free	

Woche 11

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(M) FB(B)	M	HIT(M) FB(A)	S	HIIT(M) FB(A)		HIT(M) FB(B)
Auswahl	30/15 Sek		600er Strength		40/20 Sek		1000er Endurance

Woche 12

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(M) AR 3	FM	HIIT(M) FB(D)	F	HIT(M) FB(C)	HIT(M) LB(A)	HIT(M) UB(B)
Auswahl	Free		40/20 Sek		600er Endurance	500er Strength	500er Strength



Woche 13
Pause





Woche 1

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(M) FB(A)	M	HIIT(M) FB(A)	S	HIT(M) FB(B)	FM	
Auswahl	Free		Free		Free		

Woche 2

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(M) FB(B)	M	HIT(M) FB(C)	F	HIIT(M) FB(C)	FM	
Auswahl	30/15 Sek		600er Strength		30/15 Sek		

Woche 3

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(M) FB(?)	M	SIT(M) SRL(?)	S	HIIT(M) FB(D)		F
Auswahl	Free		Free		30/15 Sek		

Woche 4

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(M) FB(A)	M	HIT(M) FB(B)	FM	HIIT(M) LB(C)	HIIT(M) UB(C)	
Auswahl	500er Endurance		600er Strength		Free	Free	

Woche 5

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(M) FB(C)	S	HIT(A) FB(A)		HIIT(M) FB(A)	F	HIT(M) LB(D)
Auswahl	600er Strength		600er Endurance		40/20 Sek		500er Strength

Woche 6

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(M) UB(D)		HIT(A) FB(B)	S	SIT(M) SL(A)	F	HIT(M) FB(D)
Auswahl	500er Strength		600er Strength		Free		1000er Endurance



Woche 7

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(M) FB(B)		HIT(M) LB(C)	HIT(M) UB(C)	M	HIT(M) LB(B)	HIT(M) UB(B)
Auswahl	Free		Free	Free		500er Strength	500er Strength

Woche 8

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout		HIT(M) FB(A)	S	HIIT(M) FB(C)	F	HIT(M) LB(A)	HIT(M) UB(A)
Auswahl		Free		30/15 Sek		500er Strength	500er Strength

Woche 9

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout		HIT(M) FB(B)	FM	SIT(M) ERL(E)	M	HIIT(A) FB(A)	F
Auswahl		Free		12 Intervalle		30/15 Sek	

Woche 10

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(A) FB(C)		HIIT(A) FB(?)	S	HIT(M) LB(?)	HIT(M) UB(?)	FM
Auswahl	600er Strength		Free		Free	Free	

Woche 11

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(M) LB(B)	HIIT(M) UB(B)		HIT(M) LB(C)	HIT(M) UB(C)	SIT(A) AR 4	S
Auswahl	50/25 Sek	50/25 Sek		500er Strength	500er Strength	10 Intervalle	

Woche 12

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(M) RLC(A)	HIIT(M) LB(A)	HIIT(M) UB(A)	F	HIT(M) FB(D)	HIT(M) LB(B)	HIT(M) UB(B)
Auswahl	60 Sek Strength	40/20 Sek	40/20 Sek		1000er Strength	500er Endurance	500er Endurance



Woche 13
Pause



Woche 1

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(M) FB(C)	M	HIIT(M) FB(A)	S	HIT(M) FB(B)	F	
Auswahl	Free		Free		600er Endurance		

Woche 2

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(M) ERL(C)	M	HIT(M) FB(A)	F	HIIT(M) FB(D)	S	
Auswahl	8 Intervalle		600er Strength		30/15 Sek		

Woche 3

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(M) FB(?)	M	HIT(A) FB(?)	FM	HIIT(M) FB(?)	HIT(M) FB(A)	
Auswahl	Free		Free		Free	600er Strength	

Woche 4

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(M) FB(C)	M	SIT(M) SL(D)	FM	HIIT(M) FB(B)	HIT(M) FB(B)	
Auswahl	600er Strength		7 Intervalle + 90 Sek P.		Free	Free	

Woche 5

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(M) LB(A)	HIIT(M) UB(A)	F	HIT(M) FB	HIT(M) LB(A)	HIT(M) UB(A)	
Auswahl	40/20 Sek	40/20 Sek		Creative Intuitive	500er Strength	500er Strength	

Woche 6

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(A) FB(A)	HIT(A) FB(B)	S	HIIT(M) FB(A)	HIT(M) FB(D)	SIT(A) SRL(A)	F
Auswahl	30/15 Sek	600er Strength		50/25 Sek	1000er Endurance	7 Intervalle + 90 Sek P.	



Woche 7

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(M) FB(D)	HIT(A) LB(D)	HIT(A) UB(D)		HIIT(M) FB(C)	HIT(M) LB(B)	HIT(M) UB(B)
Auswahl	Free	Free	Free		30/15 Sek	500er Strength	500er Strength

Woche 8

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout		HIT(A) FB(C)	SIT(M) RLC(B)	FM	HIIT(M) FB(?)	HIT(M) LB(C)	HIT(M) UB(C)
Auswahl		600er Strength	60 Sek Gehen		Free	500er Endurance	500er Endurance

Woche 9

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	M	HIT(A) LB(B)	HIT(A) UB(B)	S	HIIT(A) LB(C)	HIIT(A) UB(C)	
Auswahl		500er Strength	500er Strength		30/15 Sek	30/15 Sek	

Woche 10

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(M) FB	HIIT(A) FB(B)	M	HIT(M) LB(?)	HIT(M) UB(?)	SIT(M) AR 5	F
Auswahl	Creative Intuitive	Free		Free	Free	Free	

Woche 11

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(M) FB(B)	HIT(A) LB(A)	HIT(A) UB(A)	M	HIIT(A) FB	HIT(M) LB(A)	HIT(M) UB(C)
Auswahl	60/30 Sek	500er Strength	500er Strength		Creative Intuitive	500er Strength	500er Strength

Woche 12

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout		SIT(A) SL(E)	HIIT(M) LB(B)	HIIT(M) UB(B)	HIT(M) FB(A)	HIT(M) LB(C)	HIT(M) UB(A)
Auswahl		Free	40/20 Sek	40/20 Sek	1000er Strength	500er Strength	500er Strength



Woche 13
Pause





Woche 1

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(M) FB(A)	M	S	HIIT(M) FB(B)		HIT(A) FB(A)	FM
Auswahl	Free			Free		Free	

Woche 2

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(M) FB(B)	M	HIIT(M) FB(D)	F	HIT(A) FB(B)		FM
Auswahl	600er Endurance		30/15 Sek		600er Strength		

Woche 3

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(M) FB(?)	M	HIIT(A) FB(?)	S	HIT(M) FB(C)	FM	
Auswahl	Free		Free		600er Strength		

Woche 4

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(M) FB(A)	M	SIT(M) SL(A)	F	HIT(M) LB(A)	HIT(M) UB(A)	
Auswahl	40/20 Sek		7 Intervalle + 90 Sek P.		Free	Free	

Woche 5

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(M) FB(D)	HIT(M) FB(B)	FM	HIT(A) LB	HIT(A) UB	M	
Auswahl	600er Strength	600er Strength		Creative Intuitive	Creative Intuitive		

Woche 6

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(M) FB(D)	HIT(M) FB(A)	F	HIT(A) FB(C)	S	HIT(M) FB(B)	
Auswahl	50/25 Sek	600er Strength		600er Endurance		1000er Strength	



Woche 7

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(A) ERL(B)	M	HIT(M) LB(B)	HIT(M) UB(B)	F	HIIT(A) FB(C)	HIT(M) FB(C)
Auswahl	Free		Free	Free		Free	600er Strength

Woche 8

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout		HIT(M) FB(D)	FM	HIIT(M) FB(C)	S	HIT(A) LB(B)	HIT(A) UB(B)
Auswahl		600er Strength		50/25 Sek		500er Endurance	500er Endurance

Woche 9

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout		HIIT(A) FB(D)	M	SIT(M) SRL(C)	S	HIT(A) FB	FM
Auswahl		Free		8 Intervalle + 90 Sek P.		Creative Intuitive	

Woche 10

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(A) FB(B)		HIT(M) FB(A)	F	HIT(M) LB	HIT(M) UB	M
Auswahl	40/20 Sek		1000er Strength		Creative Intuitive	Creative Intuitive	

Woche 11

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(A) LB(C)	HIIT(A) UB(C)	S	HIT(A) FB(A)	HIT(M) LB(?)	HIT(M) UB(?)	
Auswahl	40/20 Sek	40/20 Sek		600er Strength	Free	Free	

Woche 12

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(M) FB(A)	HIT(A) FB(B)	SIT(A) RLC(A)	F	HIT(A) FB(C)	HIT(A) LB(C)	HIT(A) UB(C)
Auswahl	60/30 Sek	600er Strength	60 Sek Gehen		1000er Strength	500er Strength	500er Strength



Woche 13
Pause



Woche 1

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(M) FB(C)	M	HIIT(M) FB(C)	S	HIT(A) FB(A)	FM	
Auswahl	Free		Free		Free		

Woche 2

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(A) FB(B)	M	HIIT(A) FB(C)	F	HIT(M) FB(D)	FM	
Auswahl	600er Strength		30/15 Sek		600er Strength		

Woche 3

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(A) ERL(B)	M	HIT(A) FB(?)	S	HIIT(A) FB(?)	HIT(M) FB	
Auswahl	10 Intervalle		Free		Free	Creative Intuitive	

Woche 4

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(A) FB(D)	M	HIIT(M) FB(D)	F	HIT(A) LB(A)	HIT(A) UB(A)	FM
Auswahl	1000er Endurance		40/20 Sek		Free	Free	

Woche 5

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(M) LB(A)	HIT(M) UB(A)		HIT(A) LB	HIT(A) UB	SIT(M) AR 5	S
Auswahl	500er Endurance	500er Endurance		Creative Intuitive	Creative Intuitive	14 Intervalle	

Woche 6

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(A) LB(C)	HIT(A) UB(C)	F	HIIT(A) FB(B)	HIT(A) LB(D)	HIT(A) UB(C)	
Auswahl	500er Strength	500er Strength		40/20 Sek	500er Strength	500er Strength	



Woche 7

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(A) FB(A)	HIT(A) LB(D)	HIT(A) UB(D)	M	HIIT(M) FB(A)	HIT(A) LB(A)	HIT(A) UB(A)
Auswahl	Free	Free	Free		40/20 Sek	500er Endurance	500er Endurance

Woche 8

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout		HIIT(A) LB(A)	HIIT(A) UB(B)	S	HIT(A) LB(C)	HIT(A) UB(C)	SIT(A) SRL(C)
Auswahl		30/15 Sek	30/15 Sek		Free	Free	6 Intervalle + 60 Sek P.

Woche 9

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout		HIIT(A) FB(C)	HIT(M) FB(A)	FM	HIIT(M) FB(B)	HIT(A) FB(D)	F
Auswahl		30/15 Sek	600er Strength		Free	600er Strength	

Woche 10

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(A) SL(A)	HIT(M) FB(B)	FM	HIT(A) FB	HIIT(A) LB(?)	HIIT(A) UB(?)	
Auswahl	7 Intervalle + 120 Sek P.	1000er Endurance		Creative Intuitive	Free	Free	

Woche 11

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(A) LB(C)	HIIT(A) UB(C)	M	HIT(M) FB(C)	HIT(A) LB	HIT(A) UB	
Auswahl	40/20 Sek	40/20 Sek		600er Strength	Creative Intuitive	Creative Intuitive	

Woche 12

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(A) LB(A)	HIIT(A) UB(A)	SIT(A) RLC(A)	F	HIT(A) FB(C)	HIT(A) LB(D)	HIT(A) UB(D)
Auswahl	40/20 Sek	40/20 Sek	90 Sek Gehen		1000er Strength	500er Strength	500er Strength



Woche 13
Pause



Woche 1

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(M) FB(A)	HIIT(M) FB(A)	M	HIT(A) FB(D)	F	SIT(M) RLC(A)	FM
Auswahl	Free	Free	Free			60 Sek Gehen	

Woche 2

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(A) FB(C)	HIIT(A) FB(A)	M	HIT(A) LB(D)	HIT(A) UB(D)	S	
Auswahl	600er Strength	30/15 Sek		Free	Free		

Woche 3

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(M) FB(B)	SIT(A) SL(C)	M	HIT(A) FB(?)	S	HIIT(M) FB(?)	
Auswahl	600er Strength	7 Intervalle + 90 Sek P.		Free		Free	

Woche 4

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(A) FB(A)	HIIT(A) FB(B)	F	HIT(A) FB		HIT(A) FB	FM
Auswahl	1000er Endurance	40/20 Sek		Creative Intuitive		Creative Intuitive	

Woche 5

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(E) FB(A)	HIIT(A) FB(C)		HIT(A) LB(C)	HIT(A) UB(C)	SIT(A) SRL(D)	M
Auswahl	600er Strength	40/20 Sek		500er Endurance	500er Endurance	8 Intervalle + 90 Sek P.	

Woche 6

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(A) LB(B)	HIT(A) UB(B)	F	HIIT(A) FB(D)	HIT(A) LB(A)	HIT(A) UB(A)	
Auswahl	500er Strength	500er Strength		50/25 Sek	500er Strength	500er Strength	



Woche 7

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(A) LB(D)	HIT(A) UB(C)	M	HIIT(A) FB(A)	HIT(A) LB(C)	HIT(A) UB(D)	
Auswahl	Free	Free		Free	Free	Free	

Woche 8

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(A) ERL(B)	S	HIT(E) FB(B)	F	HIIT(A) FB(B)	FM	HIT(M) FB(C)
Auswahl	12 Intervalle		600er Endurance		30/15 Sek		Free

Woche 9

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(A) FB(?)	HIT(A) FB(B)	M	HIIT(E) FB(C)	HIT(A) LB(?)	HIT(A) UB(?)	
Auswahl	Free	1000er Strength		30/15 Sek	Free	Free	

Woche 10

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(M) FB	HIIT(A) LB(A)	HIIT(A) UB(A)	S	HIT(A) LB	HIT(A) UB	SIT(E) AR 3
Auswahl	Creative Intuitive	30/15 Sek	30/15 Sek		Creative Intuitive	Creative Intuitive	9 Intervalle

Woche 11

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	FM	HIIT(A) LB(B)	HIIT(A) UB(B)		HIT(E) LB(A)	HIT(E) UB(A)	SIT(A) RLC(C)
Auswahl		50/25 Sek	50/25 Sek		500er Strength	500er Strength	30 Sek Gehen

Woche 12

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	F	HIIT(E) FB(D)	HIT(A) LB(C)	HIT(A) UB(B)	HIIT(A) LB(C)	HIIT(A) UB(C)	HIT(A) FB(A)
Auswahl		30/15 Sek	500er Strength	500er Strength	40/20 Sek	40/20 Sek	1000er Strength



Woche 13
Pause



Woche 1

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(A) FB(C)	M	HIIT(A) FB(C)	S	SIT(A) ERL(D)	FM	HIT(A) FB(D)
Auswahl	Free		Free		Free		Free

Woche 2

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(A) FB(D)	M	HIT(A) FB(A)	F	HIIT(A) FB(A)		HIT(A) FB(B)
Auswahl	30/15 Sek		600er Endurance		40/20 Sek		600er Strength

Woche 3

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(A) FB(C)	FM	HIIT(A) FB(?)	M	HIT(E) FB(A)		SIT(A) SL(C)
Auswahl	1000er Endurance		Free		Free		8 Intervalle + 30 Sek P.

Woche 4

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(A) FB(?)	HIT(A) FB	S	HIIT(A) FB	HIT(A) LB	HIT(A) UB	F
Auswahl	Free	Creative Intuitive		Creative Intuitive	Creative Intuitive	Creative Intuitive	

Woche 5

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(A) FB(D)	HIT(A) LB(C)	HIT(A) UB(D)		HIIT(E) FB(A)	HIT(E) FB(D)	FM
Auswahl	50/25 Sek	500er Strength	500er Strength		30/15 Sek	600er Strength	

Woche 6

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(A) FB(C)	HIT(A) FB(D)	SIT(E) SRL(C)		HIT(A) FB(A)	HIT(A) FB(B)	F
Auswahl	60/20 Sek	600er Endurance	6 Intervalle + 90 Sek P.		600er Strength	1000er Strength	



Woche 7

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(A) LB(A)	HIT(A) UB(B)	HIIT(A) FB(D)		HIT(A) LB(B)	HIT(A) UB(A)	HIIT(E) FB(?)
Auswahl	Free	Free	Free		Free	Free	Free

Woche 8

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	M	HIIT(A) FB(C)	HIT(E) FB(B)	FM	HIIT(A) FB(B)	HIT(E) FB(C)	SIT(A) RLC(B)
Auswahl		30/15 Sek	600er Endurance		40/20 Sek	600er Strength	90 Sek Gehen

Woche 9

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout		HIT(A) FB(?)	HIT(A) FB(D)	S	HIT(A) LB(C)	HIT(A) UB(B)	M
Auswahl		Free	600er Endurance		500er Strength	500er Strength	

Woche 10

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(E) FB	HIT(A) LB	HIT(A) UB		HIT(A) FB	HIT(A) FB	S
Auswahl	Creative Intuitive	Creative Intuitive	Creative Intuitive		Creative Intuitive	1000er Endurance	

Woche 11

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(A) LB(A)	HIIT(A) UB(A)	F	HIT(E) FB(D)	HIT(A) LB(A)	HIT(A) UB(D)	SIT(E) AR 4
Auswahl	50/25 Sek	50/25 Sek		600er Endurance	500er Strength	500er Strength	9 Intervalle

Woche 12

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout		HIIT(E) FB(D)	HIT(E) LB(A)	HIT(E) UB(A)	HIIT(A) FB(A)	SIT(A) SL(E)	HIT(A) FB(B)
Auswahl		30/15 Sek	500er Strength	500er Strength	60/30 Sek	9 Intervalle + 90 Sek P.	1000er Strength



Woche 13
Pause



Woche 1

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(A) FB(A)	M	HIIT(A) FB(B)	S	HIT(E) FB(A)	FM	
Auswahl	Free		Free		Free		

Woche 2

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(E) FB(C)	M	HIT(A) FB(B)	F	HIT(A) FB(C)	FM	
Auswahl	30/15 Sek		600er Strength		600er Endurance		

Woche 3

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(A) FB(D)	M	HIT(E) FB(?)	S	SIT(A) SRL(E)		HIT(E) FB(C)
Auswahl	Free		Free		7 Intervalle + 60 Sek P.		600er Strength

Woche 4

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(A) FB	M	HIIT(E) FB(A)	F	HIT(A) FB		HIT(A) FB
Auswahl	Creative Intuitive		30/15 Sek		Creative Intuitive		Creative Intuitive

Woche 5

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(E) FB(D)	HIIT(A) FB(A)	FM	HIT(A) LB(A)	HIT(A) UB(A)	HIIT(E) FB(?)	
Auswahl	600er Endurance	50/25 Sek		Free	Free	Free	

Woche 6

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(E) FB(A)	HIIT(A) FB(C)	FM	HIT(E) LB(A)	HIT(E) UB(A)	SIT(E) RLC(A)	
Auswahl	1000er Strength	40/20 Sek		500er Strength	500er Strength	90 Sek Gehen	



Woche 7

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(E) FB(C)	HIIT(E) FB(B)	HIT(A) FB(C)	M	HIT(E) FB(B)	HIT(E) LB(B)	HIT(E) UB(B)
Auswahl	Free	Free	Free		600er Endurance	500er Strength	500er Strength

Woche 8

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout		HIT(A) FB(D)	SIT(A) SL(C)	S	HIT(E) FB(C)	HIIT(A) FB(B)	HIT(A) FB(A)
Auswahl		Free	Free		600er Strength	40/20 Sek	600er Endurance

Woche 9

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout		HIIT(E) FB(?)	FM	HIIT(A) FB(?)	M	HIT(E) LB(C)	HIT(E) UB(C)
Auswahl		Free		Free		500er Strength	500er Strength

Woche 10

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(E) AR 5		HIT(A) FB(B)	HIIT(E) FB	HIT(E) FB	HIT(A) LB	HIT(A) UB
Auswahl	8 Intervalle		1000er Endurance	Creative Intuitive	Creative Intuitive	Creative Intuitive	Creative Intuitive

Woche 11

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(E) FB(?)	HIT(E) FB(?)	S	HIT(E) FB(D)	HIIT(A) LB(A)	HIIT(A) UB(A)	
Auswahl	Free	Free		600er Strength	60/30 Sek	60/30 Sek	

Woche 12

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(A) LB(C)	HIT(A) UB(C)	SIT(E) ERL(D)	F	HIIT(E) LB(B)	HIIT(E) UB(B)	HIT(E) FB(B)
Auswahl	500er Strength	500er Strength	12 Intervalle		40/20 Sek	40/20 Sek	1000er Strength



Woche 13
Pause





Woche 1

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(A) FB(A)	M	HIT(A) FB(D)	S	HIIT(E) FB(A)		HIT(E) FB(C)
Auswahl	Free		Free		Free		Free

Woche 2

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(A) FB(B)	M	HIT(E) FB(B)	F	SIT(A) RLC(B)	FM	HIIT(E) FB(A)
Auswahl	40/20 Sek		600er Strength		60 Sek Gehen		30/15 Sek

Woche 3

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(A) FB(?)	M	HIT(E) FB		HIIT(E) FB(B)	S	HIT(E) LB(A)
Auswahl	Free		Creative Intuitive		Free		500er Strength

Woche 4

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(E) UB(A)	SIT(E) SL(A)	F	HIT(A) LB(D)	HIT(A) UB(D)	HIIT(A) FB(?)	
Auswahl	500er Strength	8 Intervalle + 60 Sek P.		Free	Free	Free	

Woche 5

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(E) LB	HIT(E) UB	FM	HIIT(E) FB(C)	HIT(A) LB(C)	HIT(A) UB(C)	
Auswahl	Creative Intuitive	Creative Intuitive		30/15 Sek	500er Endurance	500er Endurance	

Woche 6

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(E) FB(C)	SIT(E) ERL(B)	S	HIIT(A) FB(D)	HIT(E) LB(C)	HIT(E) UB(C)	
Auswahl	1000er Strength	10 Intervalle		60/30 Sek	500er Strength	500er Strength	





Woche 7

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(E) LB(C)	HIIT(E) UB(C)	M	HIT(E) FB(D)	HIT(A) LB(B)	HIT(A) UB(B)	
Auswahl	Free	Free		600er Strength	500er Endurance	500er Endurance	

Woche 8

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(E) FB(A)	F	HIIT(E) FB(D)	S	HIT(E) FB(B)	SIT(A) AR 3	FM
Auswahl	Free		Free		600er Strength	12 Intervalle	

Woche 9

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(A) FB(A)	HIIT(E) FB(A)	M	HIT(A) FB(?)	HIT(E) LB(?)	HIT(E) UB(?)	
Auswahl	600er Strength	40/20 Sek		Free	Free	Free	

Woche 10

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(E) FB(C)	HIIT(A) FB(B)	SIT(E) SRL(C)	S	HIT(A) FB	HIT(E) LB	HIT(E) UB
Auswahl	1000er Endurance	50/25 Sek	10 Intervalle + 90 Sek P.		Creative Intuitive	Creative Intuitive	Creative Intuitive

Woche 11

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	FM	HIT(E) FB(D)	HIIT(A) LB(A)	HIIT(A) UB(C)		HIT(A) LB(A)	HIT(A) UB(A)
Auswahl		600er Endurance	50/25 Sek	50/25 Sek		500er Strength	500er Strength

Woche 12

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(E) FB(B)	HIT(E) LB(A)	HIT(E) UB(C)	F	HIIT(E) FB(C)	SIT(E) RLC(C)	HIT(E) FB(A)
Auswahl	40/20 Sek	500er Strength	500er Strength		40/20 Sek	30 Sek Gehen	1000er Strength



Woche 13
Pause



Woche 1

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(A) FB(C)	M	HIT(A) FB(A)	S	HIIT(E) FB(B)		HIT(E) FB(D)
Auswahl	Free		Free		Free		Free

Woche 2

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	M	HIIT(A) FB(A)	HIT(E) FB(C)	F	HIIT(E) FB(D)	HIT(A) FB(B)	
Auswahl		40/20 Sek	600er Strength		40/20 Sek	600er Strength	

Woche 3

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(E) FB(?)	HIIT(E) FB(?)	FM	SIT(E) SL(A)	HIT(A) LB(?)	HIT(A) UB(?)	
Auswahl	Free	Free		10 Intervalle + 60 Sek P.	Free	Free	

Woche 4

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(E) FB	HIT(E) FB	FM	HIIT(E) FB	HIT(E) LB	HIT(E) UB	
Auswahl	Creative Intuitive	Creative Intuitive		Creative Intuitive	Creative Intuitive	Creative Intuitive	

Woche 5

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(A) FB(C)	HIT(E) LB(B)	HIT(E) UB(B)	S	HIIT(A) FB(B)	HIT(E) LB(C)	HIT(E) UB(B)
Auswahl	600er Strength	500er Endurance	500er Endurance		50/25 Sek	500er Strength	500er Strength

Woche 6

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	F	HIT(E) FB(D)	SIT(A) AR 5		HIT(E) FB(C)	HIT(A) LB(B)	HIT(A) UB(B)
Auswahl		600er Strength	12 Intervalle		1000er Strength	500er Strength	500er Strength



Woche 7

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(E) FB(B)	HIT(E) LB(D)	HIT(E) UB(D)	M	HIT(A) LB(C)	HIT(A) UB(C)	SIT(E) ERL(D)
Auswahl	Free	Free	Free		Free	Free	Free

Woche 8

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	S	HIT(E) LB(A)	HIT(E) UB(C)		HIIT(E) FB(D)	HIT(E) LB(C)	HIT(E) UB(A)
Auswahl		500er Strength	500er Strength		30/15 Sek	500er Endurance	500er Endurance

Woche 9

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	M	HIIT(E) FB(?)	HIT(E) FB(?)	SIT(E) RLC(?)		HIIT(A) FB(?)	HIT(E) FB
Auswahl		Free	Free	Free		Free	Creative Intuitive

Woche 10

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(A) SRL(E)	F	HIIT(E) FB	HIT(A) FB(D)	HIIT(E) FB	HIT(E) FB	FM
Auswahl	11 Intervalle + 60 Sek P.		Creative Intuitive	1000er Strength	Creative Intuitive	Creative Intuitive	

Woche 11

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(A) FB(A)	HIIT(E) LB(A)	HIIT(E) UB(A)	S	HIIT(A) FB(A)	HIT(E) LB(B)	HIT(E) UB(B)
Auswahl	600er Strength	40/20 Sek	40/20 Sek		60/30 Sek	500er Strength	500er Strength

Woche 12

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout		HIIT(E) LB(B)	HIIT(E) UB(B)	SIT(E) AR 4	HIT(E) LB(D)	HIT(E) UB(B)	HIT(E) FB(B)
Auswahl		50/25 Sek	50/25 Sek	12 Intervalle	500er Endurance	500er Endurance	1000er Strength



Woche 13
Pause



Woche 1

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(A) FB(A)	HIIT(E) FB(D)	M	HIT(E) FB(A)	HIIT(A) FB(A)	S	
Auswahl	Free	Free		Free	Free		

Woche 2

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(A) FB(B)	SIT(A) SRL(C)	HIIT(E) FB(A)	F	HIT(E) LB(D)	HIT(E) UB(D)	
Auswahl	600er Strength	9 Intervalle + 90 Sek P.	40/20 Sek		500er Strength	500er Strength	

Woche 3

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(A) FB(?)	HIIT(E) LB(?)	HIIT(E) UB(?)	FM	HIT(A) FB(?)	HIT(E) LB	HIT(E) UB
Auswahl	Free	Free	Free		Free	Creative Intuitive	Creative Intuitive

Woche 4

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout		HIT(E) LB	HIT(E) UB	HIIT(A) FB	FM	HIT(E) FB	SIT(E) RLC(A)
Auswahl		Creative Intuitive	Creative Intuitive	Creative Intuitive		Creative Intuitive	30 Sek Gehen

Woche 5

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	M	HIT(E) FB(C)	HIIT(E) LB(B)	HIIT(E) UB(B)	HIT(E) FB(D)	HIT(E) LB(A)	HIT(E) UB(A)
Auswahl		600er Strength	40/20 Sek	40/20 Sek	1000er Strength	500er Endurance	500er Endurance

Woche 6

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout		HIT(E) LB(D)	HIT(E) UB(D)	SIT(E) SL(B)	F	HIIT(E) LB(C)	HIIT(E) UB(C)
Auswahl		500er Strength	500er Strength	8 Intervalle + 30 Sek P.		50/25 Sek	50/25 Sek



Woche 7

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(A) FB(A)	HIT(E) LB(C)	HIT(E) UB(C)	M	HIT(E) LB(B)	HIT(E) UB(B)	SIT(E) AR 4
Auswahl	Free	Free	Free		Free	Free	Free

Woche 8

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout		HIT(E) FB(A)	HIT(E) LB(A)	HIT(E) UB(A)	HIIT(E) FB(B)	HIT(E) LB(D)	HIT(E) UB(D)
Auswahl		600er Strength	500er Strength	500er Strength	40/20 Sek	500er Endurance	500er Endurance

Woche 9

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	S	HIT(E) FB(?)	SIT(E) ERL(?)	F	HIT(E) FB(?)	HIIT(A) LB(?)	HIIT(A) UB(?)
Auswahl		Free	Free		Free	Free	Free

Woche 10

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout		HIIT(E) FB	HIT(A) FB(B)	SIT(A) RLC(A)	FM	HIT(E) LB	HIT(E) UB
Auswahl		Creative Intuitive	1000er Strength	30 Sek Gehen		Creative Intuitive	Creative Intuitive

Woche 11

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	M	HIT(E) FB	HIIT(E) FB(D)	HIIT(E) LB(D)	HIIT(E) UB(D)	HIT(A) LB(A)	HIT(A) UB(A)
Auswahl		Creative Intuitive	60/30 Sek	40/20 Sek	40/20 Sek	500er Strength	500er Strength

Woche 12

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout		HIIT(E) FB(A)	HIT(E) LB(B)	HIT(E) UB(B)	HIIT(E) FB(B)	HIT(E) FB(A)	SIT(E) SRL(E)
Auswahl		60/30 Sek	500er Strength	500er Strength	50/25 Sek	1000er Strength	10 Intervalle + 30 Sek P.



Woche 13
Pause



Dein Vierteljahresplan (1-6 Wochen)

Woche 1

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(M) FB(D)	M	S	SIT(M) ERL(A)	F	E	
Auswahl	Free			6 Intervalle			

Woche 2

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(M) FB(C)	M	F	SIT(M) SRL(B)	S	E	
Auswahl	30/15 Sek			Free			

Woche 3

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(M) RLC(A)	M	HIIT(M) FB(B)	S	SIT(M) AR 3		E
Auswahl	120 Sek Gehen		Free		12 Intervalle		

Woche 4

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(M) FB(A)	M	SIT(M) SL(C)	F	HIIT(M) FB(A)		E
Auswahl	600er Strength		Free		Free		

Woche 5

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(M) ERL(D)	FM	HIIT(M) FB(D)	S	SIT(M) AR 4	HIIT(M) FB(C)	
Auswahl	8 Intervalle		20/10 Sek		Free	30/15 Sek	

Woche 6

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(M) SRL(E)	FM	HIIT(M) FB(B)	F	HIT(M) FB(B)	SIT(M) AR 5	
Auswahl	5 Intervalle + 60 Sek P.		30/15 Sek		600er Strength	10 Intervalle	



Woche 7

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(M) FB(A)	M	SIT(M) RLC(B)	S	SIT(M) SL(C)		E
Auswahl	Free		Free		Free		

Woche 8

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(M) FB(D)		HIT(M) FB(C)	F	SIT(M) ERL(D)		E
Auswahl	30/15 Sek		600er Endurance		8 Intervalle		

Woche 9

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(M) FB(C)	M		SIT(M) SRL(A)	F	E	
Auswahl	30/15 Sek			7 Intervalle + 60 Sek P.			

Woche 10

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(M) FB(B)	M	SIT(M) AR 5	S	SIT(M) ERL(?)	E	
Auswahl	40/20 Sek		Free		Free		

Woche 11

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(M) FB(A)	FM	SIT(M) RLC(C)	M	HIIT(M) FB(D)	E	
Auswahl	40/20 Sek		90 Sek Gehen		20/10 Sek		

Woche 12

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(M) SL(E)	F	HIT(M) FB(D)		HIIT(M) FB(C)	SIT(M) AR 5	E
Auswahl	6 Intervalle + 90 Sek P.		Free		30/15 Sek	12 Intervalle	



Woche 13
Pause



Woche 1

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(M) AR 3	M	S	HIIT(M) FB(A)	F	E	
Auswahl	Free			Free			

Woche 2

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(M) ERL(A)	M	F	HIIT(M) FB(C)	S	E	
Auswahl	8 Intervalle			30/15 Sek			

Woche 3

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(M) SL(B)	M	HIIT(M) FB(B)	S	SIT(M) AR 4		E
Auswahl	Free		30/15 Sek		14 Intervalle		

Woche 4

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(M) FB(A)	M	HIIT(M) FB(D)	F	SIT(M) RLC(C)		E
Auswahl	600er Endurance		Free		Free		

Woche 5

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(M) FB(A)	M	SIT(M) SRL(?)	S	HIT(M) FB(B)	FM	
Auswahl	30/15 Sek		Free		Free		

Woche 6

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(M) AR 5	F	SIT(M) SL(E)	FM	HIIT(M) LB(A)	HIIT(M) UB(A)	
Auswahl	14 Intervalle		7 Intervalle + 90 Sek P.		40/20 Sek	40/20 Sek	



Woche 7

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(M) ERL(C)	M	SIT(M) AR 3	S	HIIT(M) LB(C)	HIIT(M) UB(C)	
Auswahl	Free		12 Intervalle		20/10 Sek	20/10 Sek	

Woche 8

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(M) RLC(B)	E	SIT(M) AR 4	HIT(M) FB(D)		HIIT(M) FB(?)	SIT(M) SRL(A)
Auswahl	Free		Free	600er Strength		Free	6 Intervalle + 90 Sek P.

Woche 9

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	M	SIT(M) AR 5	HIT(M) FB(?)		SIT(M) RLC(A)	HIIT(M) FB(D)	F
Auswahl		Free	Free		90 Sek Gehen	30/15 Sek	

Woche 10

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	E		SIT(M) SL(?)	S	HIIT(M) FB(C)	FM	SIT(M) ERL(C)
Auswahl			Free		Free		Free

Woche 11

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout		SIT(M) AR 3	HIIT(M) FB(A)	F	SIT(M) RLC(C)	HIIT(M) FB(B)	S
Auswahl		16 Intervalle	30/15 Sek		60 Sek Gehen	30/15 Sek	

Woche 12

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(M) SL(D)		HIIT(M) FB(C)	E	HIT(M) FB(A)	HIIT(M) FB(D)	SIT(M) SRL(E)
Auswahl	7 Intervalle + 60 Sek P.		50/25 Sek		600er Strength	40/20 Sek	7 Intervalle + 60 Sek P.



Woche 13
Pause



Woche 1

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(M) ERL(E)	M	HIIT(M) FB(D)	S	SIT(M) AR 3		E
Auswahl	Free		Free		14 Intervalle		

Woche 2

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(M) SRL(D)	M	HIIT(M) FB(A)	F	SIT(M) AR 4		E
Auswahl	Free		30/15 Sek		Free		

Woche 3

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(M) RLC(C)	M	HIIT(M) FB(B)	FM	SIT(M) AR 5		E
Auswahl	60 Sek Gehen		40/20 Sek		12 Intervalle		

Woche 4

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(M) FB(C)	M	SIT(M) SL(?)	S	HIIT(M) FB(D)	SIT(M) ERL(B)	
Auswahl	Free		Free		30/15 Sek	12 Intervalle	

Woche 5

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(M) SRL(A)	HIT(M) FB(A)	F	HIIT(M) FB(A)	SIT(M) AR 3		E
Auswahl	Free	600er Strength		40/20 Sek	16 Intervalle		

Woche 6

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(M) FB(B)	SIT(M) RLC(?)	M	HIIT(M) FB(C)	SIT(M) SRL(E)	FM	
Auswahl	50/25 Sek	Free		50/25 Sek	Free		



Woche 7

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(M) AR 4	M	HIT(M) FB(B)	SIT(A) SL(A)	S	HIIT(M) LB(A)	HIIT(M) UB(A)
Auswahl	Free		Free	5 Intervalle + 90 Sek P.		30/15 Sek	30/15 Sek

Woche 8

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout		HIIT(M) FB(?)	M	SIT(M) AR 5	F	HIT(M) FB(?)	SIT(M) SRL(B)
Auswahl		Free		Free		Free	5 Intervalle + 30 Sek P.

Woche 9

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout		HIIT(M) FB(A)	FM	HIIT(A) FB(D)	E	SIT(M) ERL(C)	
Auswahl		40/20 Sek		30/15 Sek		12 Intervalle	

Woche 10

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(M) AR 3	M	SIT(A) SL(D)	S	HIIT(M) LB(B)	HIIT(M) UB(B)	E
Auswahl	Free		6 Intervalle + 90 Sek P.		Free	Free	

Woche 11

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(M) ERL(E)	HIIT(M) FB(B)		HIT(A) FB(A)	SIT(M) AR 4	HIIT(M) FB(C)	
Auswahl	14 Intervalle	40/20 Sek		600er Endurance	Free	60/30 Sek	

Woche 12

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(M) SRL(?)	HIIT(A) FB(C)	SIT(A) AR 5	F	HIT(M) FB(C)	HIIT(M) FB(D)	SIT(M) RLC(A)
Auswahl	Free	30/15 Sek	8 Intervalle		1000er Strength	50/25 Sek	60 Sek Gehen



Woche 13
Pause



Woche 1

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(M) ERL(E)	M	HIIT(M) FB(A)	S	SIT(M) SRL(C)		E
Auswahl	Free		30/15 Sek		Free		

Woche 2

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(M) AR 4	M	HIIT(M) FB(C)	F	SIT(M) RLC(A)		E
Auswahl	14 Intervalle		Free		60 Sek Gehen		

Woche 3

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(M) FB(B)	FM	SIT(M) SL(D)	S	HIIT(M) FB(D)	SIT(A) AR 5	
Auswahl	40/20 Sek		7 Intervalle + 90 Sek P.		40/20 Sek	Free	

Woche 4

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(A) FB	FM	SIT(M) ERL(?)	F	HIT(M) FB(A)	SIT(M) AR 3	
Auswahl	Creative Intuitive		Free		600er Strength	Free	

Woche 5

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(M) ERL(A)	SIT(M) AR 4		HIIT(A) FB(C)	SIT(M) RLC(C)	HIIT(M) FB(?)	E
Auswahl	12 Intervalle	40/20 Sek		40/20 Sek	Free	Free	

Woche 6

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(M) SRL(E)	HIT(A) FB(D)		SIT(M) AR 3	HIIT(M) FB(C)	SIT(M) AR 5	E
Auswahl	8 Intervalle + 90 Sek P.	600er Strength		18 Intervalle	40/20 Sek	12 Intervalle	



Woche 7

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(A) SL(D)	HIIT(M) LB(A)	HIIT(M) UB(A)		SIT(M) ERL(C)	HIIT(A) LB(A)	HIIT(A) UB(A)
Auswahl	Free	Free	Free		10 Intervalle	30/15 Sek	30/15 Sek

Woche 8

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	M	SIT(M) SRL(?)	HIIT(M) FB(B)	S	SIT(A) RLC(B)	HIT(M) FB(B)	SIT(M) AR 4
Auswahl		Free	30/15 Sek		90 Sek Gehen	Free	Free

Woche 9

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout		HIIT(M) FB(D)	SIT(A) SRL(A)	E	HIIT(M) FB	SIT(M) RLC	FM
Auswahl		40/20 Sek	7 Intervalle + 30 Sek P.		Creative Intuitive	Creative Intuitive	

Woche 10

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(M) AR 3	SIT(M) SL(?)		HIT(M) FB(C)	HIIT(M) LB(?)	HIIT(M) UB(?)	E
Auswahl	16 Intervalle	Free		600er Strength	Free	Free	

Woche 11

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(M) SRL(C)	HIIT(M) FB(C)	SIT(A) RLC(B)		HIIT(M) FB(B)	HIT(A) FB(C)	SIT(M) AR 5
Auswahl	9 Intervalle + 90 Sek P.	50/25 Sek	90 Sek Gehen		50/25 Sek	600er Endurance	Free

Woche 12

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	F	HIIT(M) FB(D)	SIT(M) AR 4	HIIT(A) LB(B)	HIIT(A) UB(B)	HIT(M) FB(D)	SIT(A) ERL(C)
Auswahl		60/30 Sek	Free	40/20 Sek	40/20 Sek	1000er Strength	12 Intervalle



Woche 13
Pause



Woche 1

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(M) ERL(A)	M	HIIT(M) FB(A)	F	SIT(A) RLC(C)	E	
Auswahl	Free		Free		Free		

Woche 2

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(M) SRL(E)	M	HIIT(M) FB(B)	S	SIT(A) AR 4		E
Auswahl	6 Intervalle + 60 Sek P.		40/20 Sek		Free		

Woche 3

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(A) SL(B)	M	HIIT(A) FB(A)	FM	SIT(M) AR 5		E
Auswahl	6 Intervalle + 90 Sek P.		30/15 Sek		12 Intervalle		

Woche 4

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(A) AR 3	S	HIIT(A) FB(B)	F	SIT(M) ERL(D)	HIIT(M) FB(?)	
Auswahl	Free		Free		12 Intervalle	Free	

Woche 5

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(M) FB(D)	SIT(M) SRL(C)	FM	HIIT(A) LB	HIIT(A) UB	E	
Auswahl	600er Strength	7 Intervalle + 60 Sek P.		Creative Intuitive	Creative Intuitive		

Woche 6

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(M) FB(D)	SIT(A) RLC(B)	F	HIIT(A) FB(C)	SIT(A) AR 4		E
Auswahl	50/25 Sek	60 Sek Gehen		40/20 Sek	12 Intervalle		



Woche 7

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(A) ERL(E)	M	SIT(M) AR 3	HIT(A) FB(C)	E	HIIT(M) FB(A)	SIT(A) SL(B)
Auswahl	Free		Free	600er Strength		40/20 Sek	7 Intervalle + 90 Sek P.

Woche 8

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout		HIIT(A) FB(?)	FM	SIT(A) AR 5	E	HIIT(M) FB(B)	SIT(A) SRL(?)
Auswahl		Free		10 Intervalle		50/25 Sek	Free

Woche 9

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout		HIIT(A) FB(A)	M	SIT(A) ERL	S	HIIT(M) FB(C)	E
Auswahl		30/15 Sek		Creative Intuitive		60/30 Sek	

Woche 10

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(A) AR 5		HIIT(M) FB(D)	M	HIT(A) FB(?)	SIT(M) AR 4	F
Auswahl	8 Intervalle		Free		Free	Free	

Woche 11

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(A) FB	SIT(A) RLC	FM	HIT(M) FB(A)	SIT(A) AR 5	HIIT(M) FB(A)	
Auswahl	Creative Intuitive	Creative Intuitive		600er Endurance	10 Intervalle	60/30 Sek	

Woche 12

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(M) ERL(A)	HIT(A) FB(B)	HIIT(A) FB(C)	F	SIT(M) AR 3	HIIT(A) FB(D)	SIT(A) SL(E)
Auswahl	12 Intervalle	1000er Strength	30/15 Sek		20 Intervalle	50/25 Sek	6 Intervalle + 30 Sek P.



Woche 13
Pause



Woche 1

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(M) ERL(D)	M	HIIT(M) FB(A)	F	SIT(A) SRL(A)	E	
Auswahl	Free		Free		Free		

Woche 2

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(M) AR 3	M	HIIT(A) FB(B)	S	SIT(A) RLC(?)		E
Auswahl	16 Intervalle		30/15 Sek		Free		

Woche 3

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(A) AR 5	FM	SIT(A) SL(E)		HIIT(M) LB(B)	HIIT(M) UB(B)	
Auswahl	8 Intervalle		7 Intervalle + 60 Sek P.		40/20 Sek	40/20 Sek	

Woche 4

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(A) AR 4	M	HIIT(A) FB(?)	FM	SIT(A) ERL	HIIT(A) FB	E
Auswahl	Free		Free		Creative Intuitive	Creative Intuitive	

Woche 5

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(A) SL(D)	HIIT(A) FB(A)		SIT(A) SRL(B)	HIT(M) FB(A)	SIT(A) AR 3	F
Auswahl	8 Intervalle + 60 Sek P.	30/15 Sek		8 Intervalle + 60 Sek P.	600er Strength	Free	

Woche 6

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(A) RLC(A)	SIT(A) ERL(C)		HIIT(A) FB(B)	SIT(A) AR 5	HIIT(A) FB(C)	E
Auswahl	90 Sek Gehen	12 Intervalle		40/20 Sek	Free	60/30 Sek	



Woche 7

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(A) AR 4	HIT(A) FB(A)	HIIT(A) FB(D)		SIT(A) AR 3	HIIT(A) LB(A)	HIIT(A) UB(B)
Auswahl	Free	Free	Free		14 Intervalle	30/15 Sek	30/15 Sek

Woche 8

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	F	HIIT(M) FB(?)	SIT(A) SL(?)		HIIT(A) FB(A)	HIT(A) FB(C)	SIT(M) RLC(C)
Auswahl		Free	Free		40/20 Sek	600er Strength	30 Sek Gehen

Woche 9

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	E	HIIT(A) FB(C)	SIT(M) AR 5	M	HIIT(A) FB(D)	SIT(A) ERL(E)	S
Auswahl		30/15 Sek	Free		40/20 Sek	10 Intervalle	

Woche 10

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(M) FB(C)	SIT(M) SRL(D)		SIT(A) AR 3	HIIT(A) LB(B)	HIIT(A) UB(A)	M
Auswahl	50/25 Sek	10 Intervalle + 60 Sek P.		14 Intervalle	Free	Free	

Woche 11

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(M) FB	SIT(M) RLC	FM	HIT(A) FB(B)	HIIT(A) LB(C)	HIIT(A) UB(C)	
Auswahl	Creative Intuitive	Creative Intuitive		600er Endurance	50/25 Sek	50/25 Sek	

Woche 12

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(M) FB(B)	SIT(A) AR 4	SIT(M) ERL(?)	E	HIT(A) FB(D)	SIT(A) AR 5	SIT(A) SRL(A)
Auswahl	600er Endurance	12 Intervalle	Free		1000er Strength	10 Intervalle	9 Intervalle + 90 Sek P.



Woche 13
Pause



Woche 1

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(M) ERL(B)	HIIT(M) FB(B)	M	SIT(A) SL(D)	HIIT(A) FB(D)	E	
Auswahl	Free	Free		6 Intervalle + 90 Sek P.	30/15 Sek		

Woche 2

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(A) SRL(A)	HIIT(A) FB(C)	S	SIT(A) AR 3	HIIT(A) FB(B)	F	E
Auswahl	Free	Free		16 Intervalle	40/20 Sek		

Woche 3

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(A) RLC(C)	SIT(A) ERL(C)		HIIT(A) FB(?)	SIT(E) AR 5	FM	E
Auswahl	90 Sek Gehen	10 Intervalle		Free	6 Intervalle		

Woche 4

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(A) SRL(B)	HIIT(A) FB(D)		SIT(A) AR 4	SIT(A) SL(?)	FM	E
Auswahl	8 Intervalle + 90 Sek P.	40/20 Sek		Free	Free		

Woche 5

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(A) FB(C)	SIT(A) SRL(?)		SIT(A) RLC	HIT(A) FB(A)	HIIT(A) FB	
Auswahl	30/15 Sek	Free		Creative Intuitive	600er Strength	Creative Intuitive	

Woche 6

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(A) FB(B)	SIT(E) SL(C)	F	HIT(A) FB(B)	SIT(A) ERL(B)	HIIT(A) FB(D)	S
Auswahl	50/25 Sek	6 Intervalle + 90 Sek P.		600er Strength	12 Intervalle	60/30 Sek	



Woche 7

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(A) AR 4	HIIT(A) FB(C)		SIT(M) AR 5	HIIT(A) LB(A)	HIIT(A) UB(B)	E
Auswahl	Free	Free		Free	40/20 Sek	40/20 Sek	

Woche 8

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(A) ERL(D)		HIIT(A) FB(B)	M	SIT(A) RLC(A)	E	HIIT(A) FB(A)
Auswahl	Free		Free		90 Sek Gehen		30/15 Sek

Woche 9

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(A) AR 3	SIT(A) SRL(?)		HIT(A) FB	HIIT(E) FB	SIT(A) AR 4	S
Auswahl	Free	Free		Creative Intuitive	Creative Intuitive	12 Intervalle	

Woche 10

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(A) SL	HIIT(A) LB(B)	HIIT(A) UB(A)		SIT(A) ERL(B)	HIIT(A) LB(?)	HIIT(A) UB(?)
Auswahl	Creative Intuitive	40/20 Sek	40/20 Sek		Free	Free	Free

Woche 11

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	FM	HIIT(A) FB(D)	SIT(E) AR 5	F	HIT(E) FB(A)	HIIT(M) FB(A)	SIT(A) SRL(E)
Auswahl		50/25 Sek	4 Intervalle		600er Endurance	60/30 Sek	10 Intervalle + 90 Sek P.

Woche 12

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout		SIT(M) RLC(B)	HIT(M) FB(B)	HIIT(E) FB(B)	SIT(A) AR 3	HIT(A) FB(D)	SIT(A) SL(A)
Auswahl		30 Sek Gehen	1000er Strength	30/15 Sek	16 Intervalle	600er Strength	8 Intervalle + 120 Sek P.



Woche 13
Pause



Woche 1

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(A) AR 5	M	HIIT(A) FB(A)	E	SIT(A) SRL(A)		HIIT(A) FB(B)
Auswahl	Free		Free		Free		Free

Woche 2

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(A) AR 4	S	HIIT(A) FB(C)	E	SIT(E) RLC(A)		HIIT(A) FB(D)
Auswahl	10 Intervalle		40/20 Sek		90 Sek Gehen		40/20 Sek

Woche 3

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(A) ERL(B)	F	HIIT(E) FB(A)	E	SIT(A) SL(C)		HIIT(A) FB(A)
Auswahl	Free		Free		7 Intervalle + 60 Sek P.		40/20 Sek

Woche 4

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(A) ERL(?)	HIIT(A) FB(?)	FM	SIT(A) SL	HIIT(A) LB	HIIT(A) UB	
Auswahl	Free	Free		Creative Intuitive	Creative Intuitive	Creative Intuitive	

Woche 5

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(A) AR 3	HIT(A) FB(A)	SIT(A) RLC(B)	M	HIIT(E) FB(B)	SIT(A) ERL(E)	
Auswahl	12 Intervalle	600er Strength	60 Sek Gehen		30/15 Sek	10 Intervalle	

Woche 6

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(A) AR 5	HIIT(A) FB(C)	SIT(A) SRL(A)	F	SIT(A) AR 3	SIT(A) SL(B)	
Auswahl	8 Intervalle	50/25 Sek	8 Intervalle + 90 Sek P.		16 Intervalle	8 Intervalle + 60 Sek P.	



Woche 7

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(A) AR 4	HIIT(A) FB(D)	SIT(A) ERL(?)	S	SIT(A) AR 3	HIT(A) FB(?)	HIIT(A) FB(?)
Auswahl	Free	Free	Free		Free	Free	Free

Woche 8

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout		SIT(E) RLC(C)	HIIT(A) FB(B)	F	SIT(A) SL(D)	HIT(A) FB(B)	HIIT(A) FB(C)
Auswahl		120 Sek Gehen	30/15 Sek		11 Intervalle + 90 Sek P.	600er Endurance	Free

Woche 9

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout		SIT(A) SRL	HIIT(A) FB	E	SIT(E) AR 5	HIIT(A) FB(A)	FM
Auswahl		Creative Intuitive	Creative Intuitive		6 Intervalle	60/30 Sek	

Woche 10

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(A) SRL(A)	HIIT(A) FB(B)	SIT(E) AR 4	E	SIT(A) RLC(?)	HIIT(E) LB(C)	HIIT(E) UB(A)
Auswahl	Free	40/20 Sek	7 Intervalle		Free	Free	Free

Woche 11

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(A) LB(C)	HIIT(A) UB(C)		SIT(A) ERL	HIT(E) FB(A)	HIIT(E) FB(C)	SIT(A) AR 5
Auswahl	50/25 Sek	50/25 Sek		Creative Intuitive	600er Strength	30/15 Sek	12 Intervalle

Woche 12

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout		HIIT(A) LB(A)	HIIT(A) UB(B)	HIT(A) FB	SIT(A) AR 3	HIT(A) FB(A)	SIT(E) RLC(B)
Auswahl		50/25 Sek	50/25 Sek	Creative Intuitive	16 Intervalle	1000er Strength	90 Sek Gehen



Woche 13
Pause



Woche 1

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(A) ERL(B)	M	HIIT(A) FB(A)	S	SIT(E) SRL(D)	E	
Auswahl	Free		30/15 Sek		Free		

Woche 2

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(E) AR 5	M	HIIT(E) FB(D)	F	SIT(A) RLC(A)	E	
Auswahl	6 Intervalle		Free		Free		

Woche 3

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(E) AR 4	FM	HIIT(A) FB(B)	F	SIT(E) SL(?)	E	HIIT(E) FB(?)
Auswahl	7 Intervalle		40/20 Sek		Free		Free

Woche 4

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(E) ERL(E)		HIIT(A) FB(C)	S	SIT(E) AR 3	E	HIIT(A) FB(D)
Auswahl	10 Intervalle		40/20 Sek		9 Intervalle		40/20 Sek

Woche 5

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(A) SRL	HIIT(E) FB		SIT(A) AR 5	HIIT(A) FB(?)	SIT(E) RLC(B)	FM
Auswahl	Creative Intuitive	Creative Intuitive		Free	Free	Free	

Woche 6

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(E) SRL(A)	SIT(A) AR 3		HIT(A) FB(A)	SIT(A) ERL(D)	HIIT(E) FB(A)	E
Auswahl	7 Intervalle + 90 Sek P.	16 Intervalle		600er Strength	12 Intervalle	40/20 Sek	



Woche 7

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(A) RLC(C)	HIIT(E) FB(D)	SIT(A) AR 4		HIIT(A) FB(B)	HIT(E) FB(B)	SIT(E) RLC(A)
Auswahl	Free	Free	Free		50/25 Sek	600er Strength	90 Sek Gehen

Woche 8

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	S	SIT(A) AR 5	SIT(A) AR 3		HIIT(E) LB(C)	HIIT(E) UB(C)	HIT(A) FB(C)
Auswahl		Free	Free		40/20 Sek	40/20 Sek	600er Endurance

Woche 9

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	M	SIT(A) ERL(D)	F	SIT(E) SRL(C)	S	HIIT(A) LB(B)	HIIT(A) UB(B)
Auswahl		12 Intervalle		Free		40/20 Sek	40/20 Sek

Woche 10

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(A) SL(B)		HIIT(A) LB(?)	HIIT(A) UB(?)	HIT(E) FB	SIT(E) SL	E
Auswahl	8 Intervalle + 60 Sek P.		Free	Free	Creative Intuitive	Creative Intuitive	

Woche 11

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(E) AR 4	HIT(A) FB(B)	FM	HIIT(E) LB(B)	HIIT(E) UB(B)	SIT(A) RLC(B)	
Auswahl	Free	1000er Strength		40/20 Sek	40/20 Sek	30 Sek Gehen	

Woche 12

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(A) FB(C)	HIT(E) FB(A)	SIT(A) AR 5	F	HIIT(E) LB(A)	HIIT(E) UB(A)	SIT(E) SRL(E)
Auswahl	30/15 Sek	600er Strength	12 Intervalle		40/20 Sek	40/20 Sek	7 Intervalle + 60 Sek P.



Woche 13
Pause



Woche 1

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(A) ERL(C)	M	HIIT(A) FB(A)	E	SIT(E) AR 5		SIT(E) RLC(A)
Auswahl	Free		Free		Free		90 Sek Gehen

Woche 2

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(E) FB(D)	S	SIT(A) SRL(E)	E	HIIT(E) FB(C)		SIT(E) AR 3
Auswahl	30/15 Sek		Free		30/15 Sek		9 Intervalle

Woche 3

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(E) SL(D)	F	SIT(E) ERL(B)	E	SIT(A) RLC		HIIT(A) FB
Auswahl	Free		10 Intervalle		Creative Intuitive		Creative Intuitive

Woche 4

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(E) SRL(A)	SIT(E) AR 4	FM	HIIT(E) FB(?)	SIT(A) ERL(?)	SIT(E) AR 5	
Auswahl	7 Intervalle + 60 Sek P.	9 Intervalle		Free	Free	Free	

Woche 5

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(A) FB(C)	SIT(E) SL(D)	M	HIIT(E) FB(A)	SIT(E) AR 3	HIT(A) FB(A)	
Auswahl	40/20 Sek	6 Intervalle + 30 Sek P.		40/20 Sek	11 Intervalle	600er Strength	

Woche 6

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(A) FB(D)	SIT(E) SRL(B)	F	SIT(A) AR 4	HIIT(E) FB(D)	HIT(E) FB(D)	
Auswahl	50/25 Sek	7 Intervalle + 30 Sek P.		12 Intervalle	Free	1000er Strength	



Woche 7

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(E) FB(C)	SIT(A) ERL(C)	E	HIIT(A) FB(A)	HIT(E) FB(C)	SIT(E) ERL(A)	
Auswahl	Free	Free		Free	600er Endurance	10 Intervalle	

Woche 8

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(E) FB(B)	F	SIT(A) RLC(B)	S	HIIT(E) LB(B)	HIIT(E) UB(C)	E
Auswahl	Free		Free		50/25 Sek	50/25 Sek	

Woche 9

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(A) SRL(?)	SIT(E) AR 5		SIT(E) AR 4	HIIT(A) LB(C)	HIIT(A) UB(C)	FM
Auswahl	Free	Free		9 Intervalle	60/30 Sek	60/30 Sek	

Woche 10

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(A) SRL(C)	HIIT(E) UB(?)	HIIT(E) UB(?)		SIT(A) SL(D)	HIT(E) FB(B)	HIIT(A) FB(B)
Auswahl	Free	Free	Free		8 Intervalle + 120 Sek P.	600er Endurance	50/25 Sek

Woche 11

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	E	SIT(E) AR 3	HIIT(E) FB	SIT(A) RLC		HIIT(A) FB(C)	SIT(A) AR 5
Auswahl		Creative Intuitive	Creative Intuitive	Creative Intuitive		60/30 Sek	10 Intervalle

Woche 12

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIT(A) FB(D)	HIIT(E) FB(D)	SIT(E) SL(A)		HIT(E) FB(A)	HIIT(E) FB(C)	SIT(E) ERL(B)
Auswahl	600er Strength	40/20 Sek	8 Intervalle + 60 Sek P.		1000er Strength	50/25 Sek	12 Intervalle



Woche 13
Pause



Woche 1

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(A) FB(B)	M	SIT(E) SRL(A)	S	HIIT(E) FB(A)	E	SIT(A) RLC(B)
Auswahl	Free		Free		Free		Free

Woche 2

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout		HIIT(A) FB(D)	F	FM	HIIT(E) FB(C)	SIT(A) SL(C)	
Auswahl		40/20 Sek			30/15 Sek	7 Intervalle + 60 Sek P.	

Woche 3

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(E) FB(?)	SIT(E) ERL(?)	E	SIT(E) AR 3	HIIT(A) LB(A)	HIIT(A) UB(A)	
Auswahl	Free	Free		Free	50/25 Sek	50/25 Sek	

Woche 4

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(E) ERL	SIT(A) AR 4	F	SIT(E) SRL	HIIT(E) FB	SIT(A) RLC	
Auswahl	Creative Intuitive	Creative Intuitive		Creative Intuitive	Creative Intuitive	Creative Intuitive	

Woche 5

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(E) AR 5	HIIT(E) FB(A)	SIT(E) ERL(D)	E	HIT(A) FB(A)	SIT(E) AR 4	SIT(A) SL(C)
Auswahl	8 Intervalle	40/20 Sek	10 Intervalle		1000er Strength	9 Intervalle	8 Intervalle + 60 Sek P.

Woche 6

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	M	SIT(E) RLC(C)	HIIT(E) FB(D)		SIT(E) AR 3	HIT(E) FB(C)	SIT(E) AR 5
Auswahl		60 Sek Gehen	50/25 Sek		13 Intervalle	1000er Strength	10 Intervalle



Woche 7

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(E) SRL(B)	HIIT(A) FB(A)	SIT(E) ERL(C)	FM	HIIT(E) FB(C)	SIT(E) RLC(B)	HIT(A) FB(B)
Auswahl	Free	Free	Free		Free	Free	Free

Woche 8

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout		HIIT(E) LB(C)	HIIT(E) UB(C)	E	HIT(E) FB(D)	SIT(A) SL(E)	SIT(E) AR 3
Auswahl		40/20 Sek	40/20 Sek		600er Endurance	10 Intervalle + 120 Sek P.	9 Intervalle

Woche 9

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout		SIT(E) SL(?)	HIIT(A) FB(?)	SIT(E) AR 4	M	HIIT(E) FB(B)	HIIT(E) LB(?)
Auswahl		Free	Free	7 Intervalle		40/20 Sek	Free

Woche 10

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(E) UB(?)		HIIT(A) FB	HIT(E) FB	SIT(E) AR 5	SIT(A) AR 3	F
Auswahl	Free		Creative Intuitive	Creative Intuitive	Creative Intuitive	Creative Intuitive	

Woche 11

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(E) LB(A)	HIIT(E) UB(A)	SIT(E) ERL(C)		HIT(A) FB(C)	HIIT(E) FB(A)	SIT(A) SRL(B)
Auswahl	50/25 Sek	50/25 Sek	12 Intervalle		1000er Strength	30/15 Sek	9 Intervalle + 60 Sek P.

Woche 12

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	E	HIIT(E) LB(C)	HIIT(E) UB(B)	SIT(E) AR 4	HIT(E) FB(B)	SIT(A) AR 5	SIT(E) SL(D)
Auswahl		50/25 Sek	50/25 Sek	11 Intervalle	1000er Endurance	12 Intervalle	8 Intervalle + 30 Sek P.



Woche 13
Pause



Woche 1

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(E) FB(A)	SIT(A) ERL(A)	M	HIIT(A) FB(D)	SIT(E) SRL(E)	E	
Auswahl	Free	Free		Free	Free		

Woche 2

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	HIIT(E) FB(B)	SIT(E) RLC(A)	HIIT(A) FB(A)	F	HIIT(E) FB(C)	SIT(A) SL(C)	
Auswahl	30/15 Sek	60 Sek Gehen	40/20 Sek		40/20 Sek	8 Intervalle + 60 Sek P.	

Woche 3

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(E) ERL(?)	HIIT(E) FB(?)	SIT(E) AR 3	FM	SIT(E) SRL(A)	HIIT(E) FB(B)	SIT(E) AR 4
Auswahl	Free	Free	Free		9 Intervalle + 60 Sek P.	30/15 Sek	9 Intervalle

Woche 4

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout		SIT(E) RLC	HIT(A) FB(A)	SIT(E) AR 5	E	HIIT(E) LB	HIIT(E) UB
Auswahl		Creative Intuitive	Creative Intuitive	Creative Intuitive		Creative Intuitive	Creative Intuitive

Woche 5

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout		SIT(E) SRL(D)	HIIT(E) FB(C)	SIT(E) AR 4	HIIT(E) FB(A)	SIT(E) AR 5	HIIT(E) FB(D)
Auswahl		10 Intervalle + 90 Sek P.	30/15 Sek	11 Intervalle	40/20 Sek	10 Intervalle	50/25 Sek

Woche 6

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout		HIT(E) FB(A)	HIIT(A) LB(A)	HIIT(A) UB(A)	S	SIT(E) RLC(C)	SIT(A) ERL(B)
Auswahl		1000er Strength	50/25 Sek	50/25 Sek		60 Sek Gehen	10 Intervalle



Woche 7

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	SIT(E) AR 3	HIIT(E) FB(A)	SIT(E) SRL(A)		SIT(E) ERL(E)	HIIT(E) FB(B)	SIT(E) SL(D)
Auswahl	Free	Free	Free		Free	Free	Free

Woche 8

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout		SIT(E) SL(C)	HIIT(E) FB(C)	SIT(E) AR 4	HIT(E) FB(C)	HIIT(E) LB(B)	HIIT(E) UB(B)
Auswahl		7 Intervalle + 30 Sek P.	30/15 Sek	7 Intervalle	600er Strength	40/20 Sek	40/20 Sek

Woche 9

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout		SIT(E) SRL(?)	SIT(A) ERL(?)	E	HIIT(E) FB(?)	HIIT(A) LB(B)	HIIT(A) UB(B)
Auswahl		Free	Free		Free	50/25 Sek	50/25 Sek

Woche 10

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout		SIT(E) RLC	HIT(E) FB	SIT(A) AR 5	FM	HIIT(E) LB	HIIT(E) UB
Auswahl		Creative Intuitive	Creative Intuitive	Creative Intuitive		Creative Intuitive	Creative Intuitive

Woche 11

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout	F	SIT(E) SRL(D)	SIT(A) AR 4	SIT(E) AR 3	HIT(A) FB(B)	HIIT(E) UB(B)	HIIT(E) LB(A)
Auswahl		10 Intervalle + 60 Sek P.	10 Intervalle	14 Intervalle	1000er Endurance	60/30 Sek	60/30 Sek

Woche 12

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Workout		SIT(E) SL(C)	HIT(E) FB(D)	SIT(A) RLC(B)	SIT(E) AR 5	HIT(E) FB(A)	SIT(E) ERL(A)
Auswahl		11 Intervalle + 30 Sek P.	600er Strength	30 Sek Gehen	10 Intervalle	1000er Strength	14 Intervalle



Woche 13
Pause

