



## 7 Tage Fatburner-Workout (ohne Geräte)

Dieser 7-Tage-Fatburner-Plan bringt dich ins Schwitzen! Du trainierst täglich 20–30 Minuten mit einer Kombination aus Cardio- und Ganzkörperübungen, die deinen Stoffwechsel anregen und Fett verbrennen – ganz ohne Geräte. Jede Einheit startet mit einem kurzen Warm-up, beinhaltet fünf intensive Intervallübungen (z. B. 30 Sekunden Belastung, 15 Sekunden Pause) und endet mit einem Cool-Down.

### Tag 1 – Fokus: Cardio & Beine

#### Warm-up (je 30 Sek): Jumping Jacks & High Knees

Zwei dynamische Übungen zum Hochfahren des Kreislaufs. Direkt hintereinander oder mit kurzer Pause.

#### Workout (5 Runden: 30 Sek Belastung / 15 Sek Pause)

- • Jumping Jacks (30 Sek) – Stehe aufrecht, springe mit gespreizten Beinen und heb die Arme über den Kopf – dann zurück. Klassiker zum Aufwärmen.
- • High Knees (30 Sek) – Jogge auf der Stelle und ziehe die Knie abwechselnd so hoch wie möglich. Arme im Rhythmus mitnehmen.
- • Squats (30 Sek) – Füße hüftbreit, Po tief wie auf einen Stuhl, Rücken gerade, dann wieder hoch.
- • Lunges (30 Sek) – Großer Schritt vorwärts, beide Beine im 90°-Winkel beugen, zurück und Seite wechseln.
- • Glute Bridge (30 Sek) – Rückenlage, Füße aufgestellt. Po heben bis Körper eine Linie bildet, kurz halten und senken.

#### Cool-Down (je 30 Sek):

- Vorbeuge im Stand – Locker nach vorn beugen, Arme hängen lassen.

- Kobra-Stretch – In Bauchlage Oberkörper langsam aufrichten.
- Kindhaltung – Fersensitz, Stirn zum Boden, Arme nach vorne strecken.

## Tag 2 – Fokus: Core & Ganzkörper

### Warm-up (je 30 Sek): Jumping Jacks & High Knees

Zwei dynamische Übungen zum Hochfahren des Kreislaufs. Direkt hintereinander oder mit kurzer Pause.

### Workout (5 Runden: 30 Sek Belastung / 15 Sek Pause)

- • Mountain Climbers (30 Sek) – Gehe in Liegestützposition und ziehe abwechselnd ein Knie zur Brust – schnell und kontrolliert.
- • Plank Shoulder Taps (30 Sek) – Plank-Position, abwechselnd mit der linken/rechten Hand die gegenüberliegende Schulter berühren – stabil bleiben.
- • Squats (30 Sek) – Füße hüftbreit, Po tief wie auf einen Stuhl, Rücken gerade, dann wieder hoch.
- • Burpees (30 Sek) – Aus dem Stand: in die Hocke, Hände auf den Boden, in die Plank springen, Liegestütz, zurückspringen und hochspringen.
- • Push-ups (30 Sek) – Klassische Liegestütze oder mit Knien auf dem Boden – Rücken gerade, Bauch fest.

### Cool-Down (je 30 Sek):

- Vorbeuge im Stand – Locker nach vorn beugen, Arme hängen lassen.
- Kobra-Stretch – In Bauchlage Oberkörper langsam aufrichten.
- Kindhaltung – Fersensitz, Stirn zum Boden, Arme nach vorne strecken.

## Tag 3 – Fokus: Ausdauer & Koordination

### Warm-up (je 30 Sek): Jumping Jacks & High Knees

Zwei dynamische Übungen zum Hochfahren des Kreislaufs. Direkt hintereinander oder mit kurzer Pause.

### Workout (5 Runden: 30 Sek Belastung / 15 Sek Pause)

- • Jumping Jacks (30 Sek) – Stehe aufrecht, springe mit gespreizten Beinen und heb die Arme über den Kopf – dann zurück. Klassiker zum Aufwärmen.
- • Skater Jumps (30 Sek) – Seitlich von einem Bein aufs andere springen, hinteres Bein leicht nach hinten schwingen – wie beim Schlittschuhlaufen.
- • Lunges (30 Sek) – Großer Schritt vorwärts, beide Beine im 90°-Winkel beugen, zurück und Seite wechseln.

- • Plank Shoulder Taps (30 Sek) – Plank-Position, abwechselnd mit der linken/rechten Hand die gegenüberliegende Schulter berühren – stabil bleiben.
- • Mountain Climbers (30 Sek) – Gehe in Liegestützposition und ziehe abwechselnd ein Knie zur Brust – schnell und kontrolliert.

#### Cool-Down (je 30 Sek):

- Vorbeuge im Stand – Locker nach vorn beugen, Arme hängen lassen.
- Kobra-Stretch – In Bauchlage Oberkörper langsam aufrichten.
- Kindhaltung – Fersensitz, Stirn zum Boden, Arme nach vorne strecken.

### Tag 4 – Fokus: Beine & Rumpf

#### Warm-up (je 30 Sek): Jumping Jacks & High Knees

Zwei dynamische Übungen zum Hochfahren des Kreislaufs. Direkt hintereinander oder mit kurzer Pause.

#### Workout (5 Runden: 30 Sek Belastung / 15 Sek Pause)

- • Squats (30 Sek) – Füße hüftbreit, Po tief wie auf einen Stuhl, Rücken gerade, dann wieder hoch.
- • Glute Bridge (30 Sek) – Rückenlage, Füße aufgestellt. Po heben bis Körper eine Linie bildet, kurz halten und senken.
- • High Knees (30 Sek) – Jogge auf der Stelle und ziehe die Knie abwechselnd so hoch wie möglich. Arme im Rhythmus mitnehmen.
- • Push-ups (30 Sek) – Klassische Liegestütze oder mit Knien auf dem Boden – Rücken gerade, Bauch fest.
- • Plank Shoulder Taps (30 Sek) – Plank-Position, abwechselnd mit der linken/rechten Hand die gegenüberliegende Schulter berühren – stabil bleiben.

#### Cool-Down (je 30 Sek):

- Vorbeuge im Stand – Locker nach vorn beugen, Arme hängen lassen.
- Kobra-Stretch – In Bauchlage Oberkörper langsam aufrichten.
- Kindhaltung – Fersensitz, Stirn zum Boden, Arme nach vorne strecken.

## Tag 5 – Fokus: Tempo & Kraftausdauer

### Warm-up (je 30 Sek): Jumping Jacks & High Knees

Zwei dynamische Übungen zum Hochfahren des Kreislaufs. Direkt hintereinander oder mit kurzer Pause.

### Workout (5 Runden: 30 Sek Belastung / 15 Sek Pause)

- Burpees (30 Sek) – Aus dem Stand: in die Hocke, Hände auf den Boden, in die Plank springen, Liegestütz, zurückspringen und hochspringen.
- Mountain Climbers (30 Sek) – Gehe in Liegestützposition und ziehe abwechselnd ein Knie zur Brust – schnell und kontrolliert.
- Skater Jumps (30 Sek) – Seitlich von einem Bein aufs andere springen, hinteres Bein leicht nach hinten schwingen – wie beim Schlittschuhlaufen.
- Squats (30 Sek) – Füße hüftbreit, Po tief wie auf einen Stuhl, Rücken gerade, dann wieder hoch.
- Plank Shoulder Taps (30 Sek) – Plank-Position, abwechselnd mit der linken/rechten Hand die gegenüberliegende Schulter berühren – stabil bleiben.

### Cool-Down (je 30 Sek):

- Vorbeuge im Stand – Locker nach vorn beugen, Arme hängen lassen.
- Kobra-Stretch – In Bauchlage Oberkörper langsam aufrichten.
- Kindhaltung – Fersensitz, Stirn zum Boden, Arme nach vorne strecken.

## Tag 6 – Fokus: Ganzkörper intensiv

### Warm-up (je 30 Sek): Jumping Jacks & High Knees

Zwei dynamische Übungen zum Hochfahren des Kreislaufs. Direkt hintereinander oder mit kurzer Pause.

### Workout (5 Runden: 30 Sek Belastung / 15 Sek Pause)

- Jumping Jacks (30 Sek) – Stehe aufrecht, springe mit gespreizten Beinen und heb die Arme über den Kopf – dann zurück. Klassiker zum Aufwärmen.
- Push-ups (30 Sek) – Klassische Liegestütze oder mit Knien auf dem Boden – Rücken gerade, Bauch fest.
- Lunges (30 Sek) – Großer Schritt vorwärts, beide Beine im 90°-Winkel beugen, zurück und Seite wechseln.
- Burpees (30 Sek) – Aus dem Stand: in die Hocke, Hände auf den Boden, in die Plank springen, Liegestütz, zurückspringen und hochspringen.
- Mountain Climbers (30 Sek) – Gehe in Liegestützposition und ziehe abwechselnd ein Knie zur Brust – schnell und kontrolliert.

#### Cool-Down (je 30 Sek):

- Vorbeuge im Stand – Locker nach vorn beugen, Arme hängen lassen.
- Kobra-Stretch – In Bauchlage Oberkörper langsam aufrichten.
- Kindhaltung – Fersensitz, Stirn zum Boden, Arme nach vorne strecken.

### Tag 7 – Fokus: Flow & Fettverbrennung

#### Warm-up (je 30 Sek): Jumping Jacks & High Knees

Zwei dynamische Übungen zum Hochfahren des Kreislaufs. Direkt hintereinander oder mit kurzer Pause.

#### Workout (5 Runden: 30 Sek Belastung / 15 Sek Pause)

- • Skater Jumps (30 Sek) – Seitlich von einem Bein aufs andere springen, hinteres Bein leicht nach hinten schwingen – wie beim Schlittschuhlaufen.
- • High Knees (30 Sek) – Jogge auf der Stelle und ziehe die Knie abwechselnd so hoch wie möglich. Arme im Rhythmus mitnehmen.
- • Squats (30 Sek) – Füße hüftbreit, Po tief wie auf einen Stuhl, Rücken gerade, dann wieder hoch.
- • Plank Shoulder Taps (30 Sek) – Plank-Position, abwechselnd mit der linken/rechten Hand die gegenüberliegende Schulter berühren – stabil bleiben.
- • Glute Bridge (30 Sek) – Rückenlage, Füße aufgestellt. Po heben bis Körper eine Linie bildet, kurz halten und senken.

#### Cool-Down (je 30 Sek):

- Vorbeuge im Stand – Locker nach vorn beugen, Arme hängen lassen.
- Kobra-Stretch – In Bauchlage Oberkörper langsam aufrichten.
- Kindhaltung – Fersensitz, Stirn zum Boden, Arme nach vorne strecken.