

Montag: Krafttraining (Ganzkörper)

- Kniebeugen: 3 Sätze x 10 Wiederholungen
- Bankdrücken: 3 Sätze x 10 Wiederholungen
- Rudern: 3 Sätze x 10 Wiederholungen
- Schulterdrücken: 3 Sätze x 10 Wiederholungen
- Ausfallschritte: 3 Sätze x 10 Wiederholungen pro Seite
- Plank: 3 Sätze x 30 Sekunden

Dienstag: Cardio-Training

- Joggen: 30 Minuten
- Intervalltraining: 10 Sprints (30 Sekunden sprinten, 30 Sekunden gehen)

Mittwoch: Ruhepause oder optionales leichtes Cardio-Training (z. B. Spaziergehen)

Donnerstag: Krafttraining (Ganzkörper)

- Kreuzheben: 3 Sätze x 10 Wiederholungen
- Liegestütze: 3 Sätze x 10 Wiederholungen
- Latzug: 3 Sätze x 10 Wiederholungen
- Beinstrecker: 3 Sätze x 10 Wiederholungen
- Beinbeuger: 3 Sätze x 10 Wiederholungen
- Plank: 3 Sätze x 30 Sekunden

Freitag: Cardio-Training

- Fahrradfahren: 30 Minuten
- Schwimmen: 20 Minuten

Samstag: Aktive Erholung (z. B. Yoga, Stretching oder leichtes Cardio)

Sonntag: Ruhetag