

Vater.stark

VATER.STARK

4 WOCHEN. KEINE AUSREDEN.

Ein ehrlicher 4-Wochen-Plan für Männer
mit Chaos im Kopf, Bauch und Kalender.

Kein Coaching. Keine Diät. Kein Bullshit.
Nur Struktur, Umsetzung und sichtbare Veränderung.

Vater.stark

WWW.VATER-STARKE.DE

Bauch verloren. Kontrolle zurück.



SEPTEMBER 2024

Kein Plan, keine Struktur. Nur Ausreden und mein Körper hat es gezeigt.

10 MONATE SPÄTER

Gleicher Alltag, gleicher Stress. Aber ich hatte wieder Kontrolle, Klarheit – und einen Körper, der zu mir passt.

„Das bin ich.“

Christian, 34, Vater von zwei, selbstständig.

Seit über zehn Jahren im Kraftsport bis eine OP mich fünf Monate komplett rausgehauen hat. Kein Training, keine Struktur, nur Mist gegessen und völlig antriebslos.

Der Schlag ins Gesicht kam im Schwimmbad – Kinderbecken, mit meinen Kids.

Ich lag im Wasser, halb versteckt, damit keiner meinen runtergekommenen Körper sieht. Neben mir ein Vater – Sixpack, fit, volle Aura.

DER SCHLAG

Mein Sohn schaut rüber und sagt: "Papa, guck mal, der hat aber Muckis."

Dieser Satz hat reingehauen wie ein Schlag in den Magen, nur härter. Ich hab runtergeschluckt, nix gesagt, aber innerlich gedacht:
„Alter, was ist aus dir geworden? Das bist nicht du. Und so sehen dich deine Kinder.“

In dem Moment wusste ich: Entweder ich dreh das jetzt, oder ich bleib genau der Typ, der da im Wasser liegt und sich versteckt.

Also hab ich den Schalter umgelegt. Erst TikTok-Videos (so dumm wie es klingen mag), dann tiefer reingegangen – Podcasts, Hörbücher und echte Bücher. **"Mein Ziel: mental und körperlich wieder der Typ werden, der ich sein will."**

Es gab keinen Plan, der zu meinem Leben passte. Selbstständig, zwei kleine Kinder, Termine von früh bis spät. Also hab ich mir selbst einen gebaut. Und genau das bekommst du hier: keine 1-zu-1-Schablone, kein Händchenhalten. Du musst den Kopf einschalten und es selbst umsetzen.

Nach zwei Monaten Diät war die Motivation weg. Ab da hab ich verstanden: **Mach's trotzdem. Erinner dich an die Kinderbecken Situation! Disziplin > Motivation.**

Vier Monate später: ganz anderes Auftreten. Sicherer, klarer im Job und privat. Kopf raus aus der Opferhaltung:
„Nur ich bin für mich verantwortlich. Punkt.“

"Schwere Zeiten formen starke Männer – schwache machen schwere Zeiten."

INHALTSVERZEICHNIS

1. DIE DREI SÄULEN
2. ERNÄHRUNG
3. MAKRONÄHRSTOFFE
4. EMOTIONALES ESSEN
5. ZUSAMMENFASSUNG
6. WOCHEN 1 - FUNDAMENT
7. WOCHEN 2 - KONTROLLE
8. WOCHEN 3 - STABILISIEREN
9. WOCHEN 4 - TRANSFER
10. ERFOLGSPLAN & NEXT
11. TRAINING A - GYM
12. TRAINING B - GYM
13. TRAINING A - OHNE GYM
14. TRAINING B - OHNE GYM
15. TRAININGSSTEIGERUNG
16. REZEPTE

DREI SÄULEN DES SYSTEMS

1

ESSVERHALTEN VERSTEHEN

Emotionen raus, Struktur rein. Lerne, warum du isst, wenn du nicht hungrig bist, und wie du diesen Kreislauf durchbrichst.

2

KÖRPER AKTIVIEREN

Mit 2× Ganzkörpertraining pro Woche plus täglicher Bewegung. Effizient, ohne Fitnessstudio-Zwang, anpassbar an deinen Alltag.

(das Training ist kein unbedingter muss, jedoch die min. 10.000 Schritte täglich)

3

ERNÄHRUNG STEUERN

Flexibel oder geplant, aber immer klar. Ohne Kalorienzirkus, mit verständlichen Regeln und praktischen Umsetzungshilfen.

- ⓘ Diese drei Säulen bilden das Fundament deines 4-Wochen-Resets. Sie greifen ineinander und verstärken sich gegenseitig. Du kannst nicht nur an einer Schraube drehen und Erfolg erwarten. Der ganzheitliche Ansatz sorgt dafür, dass du nicht nur kurzfristig Gewicht verlierst, sondern langfristig deine Gewohnheiten änderst.

Dieser Guide ist das, was ich selbst gebraucht hätte, als ich meinen Reset gemacht habe. Keine Motivationsprüche, sondern klare Führung. Keine komplizierten Theorien, sondern praktische Schritte. Du willst anfangen? Hier ist dein Einstieg.

ERNÄHRUNG – KLARTEXT

Kalorien, Makros, NEAT – endlich verständlich

KALORIEN = ENERGIE

- **Kaloriendefizit** = du nimmst ab
- **Kalorienüberschuss** = du nimmst zu
- **Erhaltung** = du bleibst, wie du bist

Wissenschaftlich belegt, biologisch unumgänglich. Keine Ausrede.

NEAT = ALLTAGSBEWEGUNG

- Schritte, Treppen, Stehen, Haushalt = **alles zählt**
- **Ziel: 10.000 Schritte** am Tag
- **Bonus:** Nie länger als 2 Stunden sitzen

NEAT macht oft den Unterschied zwischen Stillstand und Fortschritt.

WAS DU TUN SOLLST

1. Rechne deinen Bedarf aus: <https://vaterstark.de/kalorienbedarf-rechner/>
2. 14 Tage → Gewicht beobachten (*am besten morgens nüchtern*)
3. Ziel: **500 kcal unter deinem Bedarf** → ca. 0,5 kg Fett/Woche

In Woche 1 verlierst du vor allem Wasser – nicht nur Fett.

Denn weniger Kohlenhydrate bedeuten weniger gespeichertes Wasser (1g KH* bindet 3–4g Wasser).

Ab Woche 2 wird's ehrlicher: Der Fettabbau läuft weiter, aber langsamer.

2g

Protein pro kg Körpergewicht

Für Muskelerhalt während des Kaloriendefizits

25%

Fett der Gesamtkalorien

Für Hormonfunktion und Sättigung

-500

Kaloriendefizit pro Tag

Für nachhaltigen Fettabbau ohne Muskelverlust

MAKRONÄHRSTOFFE – FAUSTFORMEL

Makro	Funktion	Zielwert
Protein	Muskelerhalt	2g/kg Körpergewicht
Fett	Hormonfunktion	20–30% der Kalorien
Kohlenhydrate	Energie	Rest

BEISPIEL BEI 1500 KCAL:

150g Protein

600 kcal

50g Fett

450 kcal

112g Kohlenhydrate

450 kcal

TRACKING MIT APP

Nutze YAZIO oder MyFitnessPal für flexible, aber ehrliche Kontrolle. Wichtig: **Benutze den Vater-Stark Kalorienrechner für deinen Grundbedarf**, nicht die App-Berechnung.

Vorteile: Flexibilität im Alltag, genaue Kontrolle, Lerneffekt durch Wiegen und Messen.

MEAL PREP NACH PLAN

Gleiche Mahlzeiten, kein Nachdenken. Vorkochen für mehrere Tage spart Zeit und eliminiert Entscheidungsstress.

Vorteile: Weniger Entscheidungen, keine Versuchungen, Zeitersparnis, einfachere Einkaufsplanung.

- ⓘ Die Wahl zwischen Tracking und Meal Prep ist keine Entweder-Oder-Entscheidung. Viele erfolgreiche Männer **kombinieren beides**: Meal Prep für Arbeitstage, flexibles Tracking am Wochenende. Entscheidend ist Konsistenz und Ehrlichkeit dir selbst gegenüber.

EMOTIONALES ESSEN VERSTEHEN

Warum du isst, ohne hungrig zu sein

Emotionales Essen – kurz erklärt

- **Stress = Cortisol***
→ Körper verlangt nach schneller Energie
- **Süß & fettig = Dopamin-Kick**
→ kurzfristige Entspannung, kein echtes Problem gelöst
- **Frust, Leere, Überforderung**
→ Essen wird zum Ersatz für das, was eigentlich fehlt



Was du verstehen musst:

Du bist **nicht willensschwach**.
Dein Körper folgt **biologischen Mustern**. Wenn du sie **erkennst**, kannst du sie **steuern**.

PHYSISCHER HUNGER

- Kommt langsam
- Alles ist essbar
- Sättigung tritt ein
- Kein Schuldgefühl danach

EMOTIONALER HUNGER

- Kommt plötzlich
- Nur bestimmtes Essen
- Kein wirkliches Sättigungsgefühl
- Oft Schuldgefühle danach

⊗ Heißhunger? Das hilft wirklich:

- **Mehr Ballaststoffe rein – Süßes raus.** Iss Hafer, Gemüse & Flohsamen – kein Schoko-Zeug.
- **5-Minuten-Break vor dem Essen.** Wasser trinken. Atmen. Entscheiden.
- **Süßigkeiten raus – Klarheit rein.** Räum deinen Schrank leer.

ZUSAMMENFASSUNG

1. DAS SYSTEM (Grundprinzip)

- **Essverhalten verstehen**
→ Emotionen raus, Struktur rein. Du musst wissen, *warum* du isst – nicht nur *was*.
- **Körper aktivieren**
→ 2× Ganzkörpertraining pro Woche + **10.000 Schritte pro Tag** (Pflicht). Kein Gym-Zwang.
- **Ernährung steuern**
→ Klare Regeln statt Kalorienchaos. Flexibel oder strikt – Hauptsache ehrlich.

2. KALORIEN & MAKRONÄHRSTOFFE

- **Kaloriendefizit** = du nimmst ab
- **Kalorienüberschuss** = du nimmst zu
- **Erhaltungskalorien** = Gewicht bleibt stabil

Ziel: **-500 kcal täglich**

→ ca. 0,5 kg Fettverlust pro Woche

Makronährstoffverteilung:

- **Protein:** 2 g/kg Körpergewicht (*fettfreier Muskelmasse wir arbeiten aber zum Anfang mit dem Gesamtgewicht*)
- **Fett:** 25–30 % der Gesamtkalorien
- **Kohlenhydrate:** restliche Kalorien

Beispiel bei 1.500 kcal:

- 150 g Protein = 600kcal
- 50 g Fett = 450kcal
- 112 g Kohlenhydrate = 450kcal

3. TRACKING VS. MEAL PREP

Tracking mit App (z. B. YAZIO, MyFitnessPal):

- Flexibel, lernst deinen Bedarf kennen
- Nur sinnvoll mit exaktem [Kalorienrechner von vater-stark.de](https://www.vater-stark.de/kalorienrechner)

Meal Prep (Vorkochen):

- Gleiche Mahlzeiten = weniger Entscheidungen
- Spart Zeit, hilft beim Dranbleiben

Keep it simple:

Fokus auf 5 einfache Gerichte, die du gerne isst & leicht vorbereiten kannst

→ z. B. Reispfanne, Quark-Bowl, Protein-Wrap, Haferflocken, Hähnchen mit Gemüse etc.

Kombination ist King:

Meal Prep unter der Woche, Tracking am Wochenende

4. NEAT – DIE GEHEIME WAFFE

NEAT = **Alltagsbewegung**

→ Gehen, Haushalt, Treppen, stehen statt sitzen

Ziel: 10.000 Schritte täglich

→ Fettabbau läuft oft über Bewegung, nicht nur Ernährung

Extra-Regel: Nie länger als 2 Stunden sitzen

5. CORTISOL & EMOTIONALES ESSEN

Was wirklich dahintersteckt:

- Stress = Cortisol steigt = Körper will Zucker & Fett
- Essen wird Kompensation, nicht Nährstoffzufuhr

Unterscheidung:

- Physischer Hunger → langsam, sättigend
- Emotionaler Hunger → plötzlich, gezielt, unersättlich

6. STAGNIERT? SO REAGIERST DU

Zunahme trotz Defizit?

Dann war dein Kalorienbedarf wahrscheinlich **zu hoch geschätzt**

Rechne ihn **neu mit dem [Kalorienrechner](#)** oder

wiege 14 Tage morgens nüchtern, beobachte den Schnitt



Faustformel zur Kontrolle:

1 kg Fett = ca. 7.000 kcal

Wochenverlust $\times 7.000 \div 7$ = dein echtes tägliches Defizit

Du verlierst >1 kg pro Woche?

Dein Defizit ist **zu groß**

→ Körper schaltet runter „**adaptive Thermogenese**“

→ **Cortisol steigt**, Muskelverlust möglich



Lösung:

- **Kalorien leicht erhöhen**
- Ziel bleibt: **-500 kcal pro Tag** = ca. **0,5 kg Fett/Woche**

Du hängst auf dem gleichen Gewicht?

→ Kein Grund zur Panik – das ist **kein echter Stillstand**, sondern oft:

- Wassereinlagerung (Stress, Schlaf, Zyklus)
- Verdauung / Salze / Trainingsreiz

Wichtig:

- Nicht sofort weiter runter mit den Kalorien
- **Erst prüfen:**
 - **Schritte / NEAT** wirklich täglich drin?
 - **Stress / Schlaf** okay?
 - **Tracking** wirklich ehrlich?

Wenn alles passt: **Kalorien reduzieren -200 / -300 kcal**

SO GEHT'S STEP BY STEP

Glaub an dich – und zieh's einfach durch.

1

Alles beginnt im Kopf: Setze **DAS ZIEL**

Du machst das, um der Mann zu sein, auf den du selbst stolz bist – einer, der Verantwortung übernimmt und vorlebt, was Stärke heißt. **Klarheit vor Start!!!!**

2

Ernährung verstehen (Basics)

Was sind Makronährstoffe? **Defizit = Abnahme**, Protein 2 g/kg, Fett 25–30 % Kcal, Rest KH

3

KCAL-Bedarf festlegen (*versteh das System*)

Rechner nutzen, 14 Tage morgens wiegen, Ziel: ~–500 kcal/Tag \approx 0,5 kg/Woche – **RECHNER HIER KLICKEN**

4

Tracking starten (App + Waage)

- YAZIO/MFP installieren, **alles** wiegen & eintragen
- Grundbedarf aus **Rechner** nehmen, nicht aus App

5

Bewegung / NEAT + Training (*optional*)

- **Pflicht:** 10.000 Schritte/Tag, nie > 2 h sitzen
- **Training:** 2× Ganzkörper/Woche (optional)

6

Wochenfahrplan - einfach durchziehen

W1 Fundament, **W2** Kontrolle, **W3** Stabilisieren, **W4** Transfer

7

Kontrolle & Kurskorrektur

- **Täglich:** Gewicht, Schritte, Training, Stimmung loggen
- **Wöchentlich:** Reflektion!! Erst NEAT/Schlaf/Tracking prüfen, dann ggf. –200/–300 kcal

WOCHE 1 FUNDAMENT

Ordnung reinbringen – im Kopf, im Alltag, im Körper

1

Kein Zucker, kein Alkohol, kein Fastfood

Klarer Cut mit alten Gewohnheiten. Keine Kompromisse in dieser ersten Woche. Dein Körper braucht einen Reset.

2

3 feste Mahlzeiten, kein Snacking

Strukturiere deinen Tag mit klaren Essenszeiten. Keine Zwischenmahlzeiten, keine Ausnahmen.

3

2 Liter Wasser täglich

Wasser füllt den Magen, unterstützt den Stoffwechsel und reduziert Hunger. Trinke ein Glas vor jeder Mahlzeit.

4

10.000 Schritte pro Tag

Bewegung ist nicht optional. Finde Wege, Schritte in deinen Alltag zu integrieren – Treppe statt Aufzug, Telefonate im Gehen.

5

2x Ganzkörpertraining (optional)

Zwei effiziente Einheiten pro Woche. Keine Ausreden, keine Kompromisse. Folge dem Trainingsplan.



TÄGLICHE REFLEXION:

Stelle dir jeden Abend eine Frage:

Wo hast du dich heute gedrückt?

Sei ehrlich mit dir selbst. Notiere die Antwort – und mache es morgen besser.

Die erste Woche ist entscheidend. Sie setzt den Ton für alles, was folgt. Hier geht es nicht um Perfektion, sondern um Konsequenz. Halte dich an die Grundregeln, ohne Ausnahmen.

WOCHE 2 KONTROLLE

Routinen festigen, Tracking starten

1

APP INSTALLIEREN, ALLES WIEGEN & TRACKEN

Jetzt wird's konkret. Installiere eine Tracking-App (YAZIO oder MyFitnessPal) und beginne, alle Mahlzeiten zu wiegen und zu erfassen. Lerne, wie viel 30g Protein wirklich sind und wie sich 500 kcal anfühlen.

2

MENGEN LERNEN (PROTEIN IM BLICK)

Fokussiere besonders auf ausreichend Protein bei jeder Mahlzeit. Ziel: 2g pro kg Körpergewicht täglich. Protein sättigt länger und schützt deine Muskelmasse während des Kaloriendefizits.

3

WIEDER 2× TRAINING + SCHRITTE

Halte das Trainingspensum konstant. Zwei effiziente Ganzkörpereinheiten plus tägliche 10.000 Schritte.

4

GLEICHE MAHLZEITEN VEREINFACHEN DEN ALLTAG

Experimentiere mit Wiederholung: Esse an Arbeitstagen die gleichen Mahlzeiten. Das reduziert Entscheidungsstress und macht das Tracking einfacher.

⚠ SELBSTREFLEXION

Führe ein bewusstes Gespräch mit dir selbst:

Willst du das wirklich? Warum machst du das? Was ist deine tiefere Motivation? Schreibe die Antworten auf und lies sie, wenn die Motivation nachlässt.

In **Woche 2** geht es darum, **Bewusstsein zu schaffen**. Du lernst, was du wirklich isst – nicht was du glaubst zu essen. Diese Ehrlichkeit ist unbequem, aber notwendig. Tracking ist kein Selbstzweck, sondern ein Lernwerkzeug.

WOCHE 3 STABILISIEREN

Kein Rückfall – keine Ausreden mehr



TRAINING AUF 3 EINHEITEN ERHÖHEN (OPTIONAL)

Wenn du dich bereit fühlst, kannst du jetzt eine dritte Trainingseinheit pro Woche hinzufügen. Nicht verpflichtend, aber effektiv für schnellere Ergebnisse.



MEAL PREP TESTEN

Sonntag planen, Montag starten. Bereite Mahlzeiten für mehrere Tage vor. Das spart Zeit, eliminiert spontane Entscheidungen und hält dich auf Kurs.



UMFELD-CHECK

Wer zieht dich runter? Identifiziere Personen, die deinen Fortschritt sabotieren – bewusst oder unbewusst.

Distanziere dich oder kommuniziere klar.

⚠️ ABLENKUNGEN ELIMINIEREN

- Kein Fernsehen beim Essen – sei präsent und bewusst
- Kein Handy morgens (außer natürlich Motivations-Reels)
- Keine Ausnahmen "nur für heute" – sie werden zur Regel

In **Woche 3** geht es darum, die **neuen Gewohnheiten zu festigen und Rückfälle zu verhindern**. Die anfängliche Motivation lässt nach, **jetzt zählt Disziplin**. Erkenne Muster, die dich zurückwerfen könnten, und eliminiere sie konsequent. Dein Umfeld beeinflusst dich stärker, als du denkst – gestalte es aktiv.

Ausreden sind Lügen, die du dir selbst erzählst. Streiche sie aus deinem Vokabular.

WOCHE 4 TRANSFER

Eigenständigkeit entwickeln

FOKUS AUF PLANUNG

Trag Training, Einkauf & Meal Prep fest in deinen Kalender ein.

Was geplant ist, passiert.

EINKAUFSLISTE + WOCHENSTRUKTUR

Schreib dir auf, was du brauchst. Plane deine Woche im Voraus – einfach, klar und umsetzbar.



[ALLES ZUR ERNÄHRUNG - HIER ...](#)

GLEICHE ABLÄUFE WIEDERHOLEN

Bleib bei der Routine: Mindset. Schritte. Training. Ernährung. **Nicht ändern. Es wirkt.**

MORGENS

Wasser trinken, Gewicht messen, Tagesplan checken, Frühstück mit Protein

1

2

MITTAG

Vorbereitete Mahlzeit essen, kurzer Spaziergang, Wasserkonsum prüfen

3

NACHMITTAG

Training oder längerer Spaziergang, Protein-Snack bei Bedarf

4

ABEND

Letzte Mahlzeit, Tagebuch führen, nächsten Tag planen, früh schlafen

📌 Woche 4: Du übernimmst. Reset vorbei – Werkzeuge kennst du. Jetzt setzt du sie selbst ein. **Ziel: Eigenverantwortung.**

ERFOLGSPLAN & NÄCHSTE SCHRITTE

1

TÄGLICH EINTRAGEN

- Gewicht (nüchtern)
- Schritte
- Training: Ja/Nein
- Mahlzeiten: Geplant eingehalten? Ja/Nein
- Stimmung (1-5)
- 1 Satz zur Selbstreflexion

2

WÖCHENTLICH REFLEKTIEREN

- Was lief gut?
- Was hat dich rausgebracht?
- Was nimmst du mit in die nächste Woche?

DU HAST 4 WOCHEN DURCHGEZOGEN? STARK.

Du hast bewiesen, dass du es ernst meinst. Dass du bereit bist, Verantwortung zu übernehmen. Dass du handeln kannst, statt nur zu reden. **Diese 4 Wochen waren erst der Anfang.**

Du willst das Ganze jetzt auf dein nächstes Level bringen? Dann steig ein in die VATER.STARK-Mitgliedschaft:

- Zugang zu einem kompletten Online-Portal (LMS)
- Telegram-Community mit echten Männern
- Ernährung, Training, Blogartikel, Mindset – geführt, aber eigenständig

Reset geschafft. Jetzt wird's ernst.

Du hast die Werkzeuge – jetzt liegt es an dir.

Werde der Mann, der du schon immer sein wolltest.

[HIER KLICKEN - MITGLIEDSCHAFTEN ANSEHEN](#)

EINSTEIGERPLAN - MIT GYM - A

Plan A – Schwer & Grundübungsfokus

Tag: Montag

Warm-up:

- 5-10 Min. Rudern/Laufband/Fahrrad, Puls hochbringen (ca. 120 bpm)
- 1 Aufwärmsetz der ersten Übung mit leichtem Gewicht

	ÜBUNG	SÄTZE X WDH.	PAUSE	GRUND
1	Beinpresse (schwer aber saubere Technik)	3×6-8	2-3 Min	Quadrizeps, Gluteus, sicher für Anfänger
2	Bankdrücken (Multipresse)	3×6-8	2-3 Min	Brust, Schulter, Trizeps
3	Latzug breit	3×8-10	2 Min	Rückenbreite, Bizeps
4	Schulterdrücken (Kurzhandel)	2×8-10	90 Sek	vordere/mittlere Schulter
5	Beinbeuger Maschine (liegend)	2×10-12	60 Sek	Beinrückseite
6	Plank	3×30-60 Sek	-	Core-Stabilität

ⓘ Zeitaufbau pro Einheit (Gym) ca. 45-60 Minuten

1. **Warm-up** → 5-7 Minuten
2. **Hauptübungen**
 - 6 Übungen × ca. 3 Sätze
 - Satzdauer inkl. Ausführung ≈ 45-60 Sekunden
 - Pausen zwischen Sätzen: 60-180 Sekunden je nach Übung
→ Gesamt für alle Übungen: 35-40 Minuten
3. **Core + Cool-down** → 5-8 Minuten

EINSTEIGERPLAN - MIT GYM - B

Plan B – Moderat & Winkelvariation

Tag: Donnerstag

Warm-up:

- 5-10 Min. Rudern/Laufband/Fahrrad, Puls hochbringen (ca. 120 bpm)
- 1 Aufwärmsetz der ersten Übung mit leichtem Gewicht

	ÜBUNG	SÄTZE X WDH.	PAUSE	GRUND
1	Ausfallschritte (Kurzhandtel)	3×10-12 je Bein	2 Min	Beinbalance, Gesäß
2	Schrägbankdrücken (Multipresse)	3×10-12	2 Min	oberer Brustanteil
3	Rudern am Kabel (neutraler Griff)	3×10-12	2 Min	Rückentiefe
4	Seitheben (Kurzhandtel oder Maschine)	2×12-15	60 Sek	seitliche Schulter
5	Beinstrecker Maschine	2×12-15	60 Sek	Quadrizeps- Fokus
6	Reverse Crunches	3×15-20	45 Sek	Bauchmuskulatur gezielt

ⓘ Zeitaufbau pro Einheit (Gym) ca. 45-60 Minuten

1. **Warm-up** → 5-7 Minuten
2. **Hauptübungen**
 - 6 Übungen × ca. 3 Sätze
 - Satzdauer inkl. Ausführung ≈ 45-60 Sekunden
 - Pausen zwischen Sätzen: 60-180 Sekunden je nach Übung
→ Gesamt für alle Übungen: 35-40 Minuten
3. **Core + Cool-down** → 5-8 Minuten

EINSTEIGERPLAN - OHNE GYM - A

Plan A – Schwerer Fokus mit Eigengewicht/Rucksack

Tag: Montag

Warm-up:

- 5–7 Min. Hampelmänner oder zügiges Gehen, 1 Satz Kniebeugen ohne Belastung

	ÜBUNG	SÄTZE X WDH.	PAUSE	GRUND
1	Kniebeugen (Bodyweight)	3×12–20	2 Min	große Beinmuskeln, einfach
2	Liegestütze (auf Knien oder normal)	3×6–12	2 Min	Brust, Schulter, Trizeps
3	Wandziehen (Handtuch um Türklinke, nach hinten lehnen)	3×8–12	2 Min	Rücken & Bizeps ohne Gerät
4	Ausfallschritte (Bodyweight)	2×10–12 je Bein	90 Sek	Beinbalance, Gesäß
5	Glute Bridge (am Boden)	2×12–15	60 Sek	Gesäß & Beinrückseite
6	Plank	3×20–40 Sek	-	Core-Stabilität

ⓘ Zeitaufbau pro Einheit (Gym) ca. 45–60 Minuten

1. **Warm-up** → 5–7 Minuten
2. **Hauptübungen**
 - 6 Übungen × ca. 3 Sätze
 - Satzdauer inkl. Ausführung ≈ 45–60 Sekunden
 - Pausen zwischen Sätzen: 60–180 Sekunden je nach Übung
→ Gesamt für alle Übungen: 35–40 Minuten
3. **Core + Cool-down** → 5–8 Minuten

EINSTEIGERPLAN - OHNE GYM - B

Plan B – Schwerer Fokus mit Eigengewicht/Rucksack

Tag: Donnerstag

Warm-up:

- 5–7 Min. Hampelmänner oder zügiges Gehen, 1 Satz Kniebeugen ohne Belastung

	ÜBUNG	SÄTZE X WDH.	PAUSE	GRUND
1	Bulgarian Split Squat (Fuß auf Stuhl)	3×8–12 je Bein	2 Min	große Beinmuskeln, einfach
2	Schmale Liegestütze (Normal oder Knien möglich)	3×6–12	2 Min	Brust, Schulter, Trizeps
3	Klimmzug breit/neutral	3× max.	2 Min	Rücken & Bizeps ohne Gerät
4	Step-ups auf Stuhl	2×10 je Bein	90 Sek	Beinbalance, Gesäß
5	Hip Thrust (Schulter auf Couch, Füße am Boden)	2×12–15	60 Sek	Gesäß & Beinrückseite
6	Reverse Crunch	3×12–15	45 Sek	Core-Stabilität

ⓘ Zeitaufbau pro Einheit (Gym) ca. 45–60 Minuten

1. **Warm-up** → 5–7 Minuten
2. **Hauptübungen**
 - 6 Übungen × ca. 3 Sätze
 - Satzdauer inkl. Ausführung ≈ 45–60 Sekunden
 - Pausen zwischen Sätzen: 60–180 Sekunden je nach Übung
→ Gesamt für alle Übungen: 35–40 Minuten
3. **Core + Cool-down** → 5–8 Minuten

Trainingssteigerung & Begriffe für Einsteiger

WARUM STEIGERN?

Damit dein Körper stärker, fitter und muskulöser wird, braucht er immer wieder **neue Reize**. Bleibst du wochenlang auf demselben Niveau, hört der Fortschritt auf.

Wichtige Begriffe

- **Wiederholung (Rep):** Eine vollständige Bewegung (z. B. runter und hoch bei einer Kniebeuge).
- **Satz (Set):** Mehrere Wiederholungen am Stück, bevor du pausierst.
- **RIR (Reps in Reserve):** „Wiederholungen im Tank“ – wie viele du noch schaffen würdest, bevor wirklich Schluss ist.
 - **RIR 2–3:** Du beendest den Satz, obwohl du theoretisch noch 2–3 Wiederholungen machen könntest.
- **Progression:** Schrittweise Steigerung von Gewicht, Wiederholungen oder Schwierigkeit.

✓ Mit Gym-Zugang

1. Gewicht steigern

- Wenn du in **allen Sätzen** die obere Wiederholungszahl bei **RIR 2–3** schaffst → beim nächsten Training **kleines Gewicht drauf** (+2,5 kg oder weniger).

2. Mehr Wiederholungen

- Falls keine kleinen Gewichte verfügbar sind → Wiederholungszahl im vorgegebenen Bereich erhöhen.

3. Tempo variieren

- Langsamer absenken (z. B. 3 Sekunden) = schwerer Reiz ohne Zusatzgewicht.

Trainingssteigerung & Begriffe für Einsteiger

⊗ Ohne Gym (Home-Variante)

1. Schwierigere Variante

- Liegestütze: Hände enger, Füße hochlegen.
- Kniebeugen: Rucksack mit Büchern beladen.

2. Mehr Wiederholungen

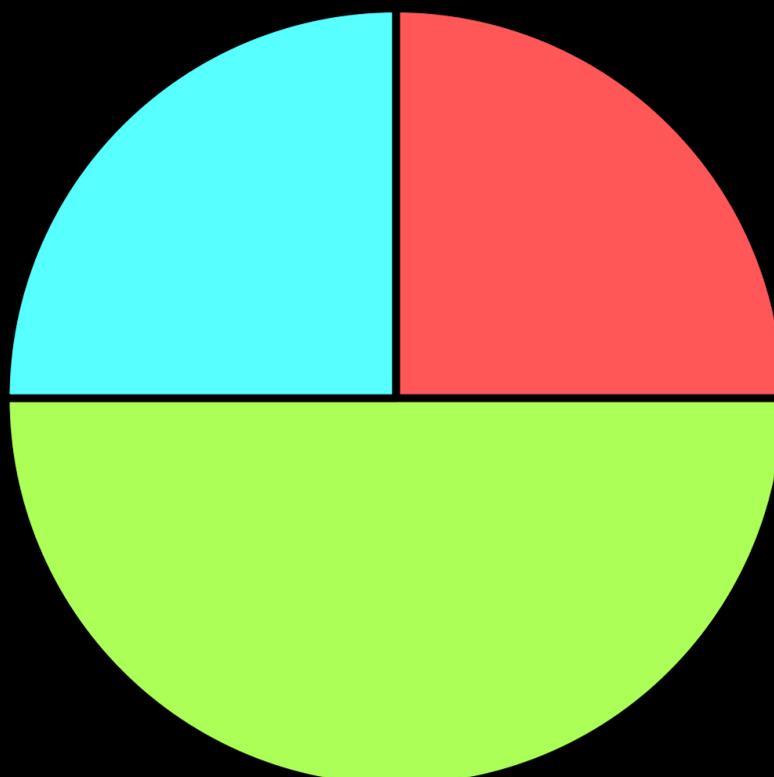
- Innerhalb des Rahmens von unten nach oben steigern (z. B. 8 → 12).

3. Tempo ändern

- Langsamer absenken oder kurze Pause am tiefsten Punkt halten.

Wann NICHT steigern?

- **Starker Muskelkater** → erst erholen.
- **Schmerzen** in Gelenken oder Sehnen → Übung anpassen.
- **Starke Erschöpfung** → Gewicht/Reps halten und Technik sauber ausführen.



■ Zu Hart (0 RIR)

■ Optimal (2-3 RIR)

■ Zu leicht (6+ RIR)

FRÜHSTÜCK

SKYR POWER BOWL

1 — 300 g Skyr (Natur, 0,2 % Fett)

2 — 30 g zarte Haferflocken

3 — 100 g Beeren (TK oder frisch)

4 — 1 TL Honig oder Flavourdrops

📘 Zubereitung:

Skyr in eine Schüssel geben, Haferflocken und Beeren drüber. Süßen nach Wunsch. **KALORIEN: ca. 340 kcal**

PROTEIN

35 g

CARBS

38 g

FETT

3 G



RÜHREI MIT KARTOFFEL

- 1 — 3 Eier (M) + 100ml flüssiges Eiklar
- 2 — 150 g gekochte Kartoffeln (gewürfelt)
- 3 — 1 Paprika
- 4 — Salz, Pfeffer und Paprikapulver

📘 Zubereitung:

Kartoffeln und Paprika anbraten, Eiermischung drübergießen, stocken lassen. **KALORIEN: ca. 390 kcal**

PROTEIN

33 g

CARBS

25 g

FETT

16 G



MITTAGESSEN

HUHN-KARTOFFEL PFANNE

- 1 150 g Hähnchenbrust
- 2 200 g gekochte Kartoffeln (gewürfelt)
- 3 150 g Brokkoli (TK oder frisch)
- 4 Gewürze nach Wahl

📌 Zubereitung:

Hähnchen anbraten, Kartoffeln und Brokkoli dazu, würzen und servieren.

KALORIEN: ca. 390 kcal

PROTEIN

40 g

CARBS

32 g

FETT

8 G



LINSENNUDELN + THUNFISCH-TOMATE

- 1 75 g Linsennudeln
- 2 1 Dose Thunfisch in Wasser (abgetropft)
- 3 100 ml Tomatensoße
- 4 Gewürze: Oregano, Pfeffer

📌 Zubereitung:

Nudeln kochen, Thunfisch und Soße erwärmen, mischen, würzen.

KALORIEN: ca. 420 kcal

PROTEIN

42 g

CARBS

36 g

FETT

8 G



ABENDESSEN

OFENKARTOFFEL + QUARK

- 1 — 250 g Kartoffeln
- 2 — 200 g Magerquark (0,2 % Fett)
- 3 — ½ Gurke, 1 Paprika
- 4 — Frische Kräuter, Salz, Pfeffer

📌 Zubereitung:

Kartoffeln backen (180 °C, ca. 30 Min.), Quark würzen, Gemüse schneiden.

KALORIEN: ca. 370 kcal

PROTEIN

35 g

CARBS

48 g

FETT

2 G



RINDERHACK + BOHNEN

1 — 2150 g mageres Rinderhack (5–10 % Fett)

2 — 100 g Kidneybohnen + 50 g Mais

3 — 100 ml passierte Tomaten

4 — Gewürze: Paprika, Kreuzkümmel, Salz

Zubereitung:

Hack anbraten, Bohnen, Mais und Tomaten dazu, würzen, köcheln lassen.

KALORIEN: ca. 430 kcal

PROTEIN

42 g

CARBS

25 g

FETT

15 G



SNACK

HÜTTENKÄSE WRAP

- 1 — 1 Vollkorn-Tortilla
- 2 — 100 g Hüttenkäse
- 3 — ½2 Scheiben Putenbrust (Aufschnitt)
- 4 — 1 Handvoll Rucola oder Eisbergsalat



Zubereitung:

Tortilla mit Hüttenkäse bestreichen, Pute und Salat darauf, einrollen.

KALORIEN: ca. 280 kcal

PROTEIN

28 g

CARBS

24 g

FETT

7 G



ZUBEREITUNG OHNE KALORIEN FALLE

Kochen ohne Kalorienfalle – so sparst du beim Zubereiten

- **Öl nur dosiert**
 - Nutze **Kalorien-Spray** (z. B. More Nutrition oder ähnliche) statt direkt aus der Flasche zu gießen.
 - 1 Sprühstoß = ca. 1–2 kcal, statt 1 EL Öl = 120 kcal.
- **Mageres Fleisch & Fisch wählen**
 - Hähnchenbrust, Pute, mageres Rinderhack (≤ 10 % Fett), Kabeljau, Lachs in Maßen.
- **Fettarme Milchprodukte**
 - Skyr, Magerquark, Hüttenkäse 0,2 % Fett liefern Protein ohne unnötige Kalorien.
- **Gemüse satt essen**
 - TK-Gemüse oder frisches Gemüse groß einplanen – füllt den Teller, senkt Kaloriendichte.
- **Garen statt Frittieren**
 - Backofen, Heißluftfritteuse oder Dämpfen sparen Fett und Kalorien.
- **Würzen statt Soßen ertränken**
 - Nutze Gewürze, Kräuter, Chili, Essig oder kalorienfreie Soßen (z. B. More Nutrition, Got7) statt Mayo & Ketchup.
- **Auf versteckte Kalorien achten**
 - Käse, Nüsse, Öle und Dressings sind gesund – aber hochkalorisch. Abwiegen statt „Pi mal Daumen“.

Praxis-Tipp:

Wer bei jeder Mahlzeit nur **1 EL Öl spart**, reduziert über die Woche rund **800 kcal** – das sind über 100 g Fett pro Monat weniger, ohne am Essen zu drehen.