

Trainingsplan für Einsteiger

7-Tage-Wochenplan · Ganzkörper & Cardio · für zuhause, ohne Vorerfahrung

Willkommen bei AsVIVA! Dieser Plan bringt dich in deinen ersten Wochen sicher in Bewegung – mit kurzen, machbaren Einheiten. Zwei Kraft- und zwei Cardio-Tage pro Woche reichen für den Start völlig aus. Wichtig ist nicht, wie hart du trainierst, sondern **dass du dranbleibst**. Los geht's!

DEINE TRAININGSWOCHE

TAG	FOKUS	EINHEIT	DAUER
Mo	Cardio	Zügiges Gehen / Laufband	25 Min
Di	Kraft	Ganzkörper – Workout A	25 Min
Mi	Erholung	Dehnen & Mobilität	15 Min
Do	Cardio	Lockere Intervalle	20 Min
Fr	Kraft	Ganzkörper – Workout B	25 Min
Sa	Aktiv	Spaziergang / lockere Bewegung	30 Min
So	Ruhetag	Erholen & auftanken	–

AUFWÄRMEN · 5 MIN

- Lockeres Gehen auf der Stelle
- Arm- & Hüftkreisen, je 10x
- 10 Kniebeugen ohne Gewicht

COOL-DOWN · 5 MIN

- Oberschenkel & Waden dehnen
- Brust & Rücken öffnen
- je 20–30 Sek. halten, ruhig atmen

5%

WILLKOMMEN

Dein persönlicher Gutscheincode wartet in deiner Bestätigungs-E-Mail – einlösbar auf deine **erste Bestellung** im AsVIVA-Shop. Statte dein Training mit der passenden Ausrüstung aus.

WORKOUT A · DIENSTAG

2–3 RUNDEN · 60 SEK. PAUSE ZWISCHEN DEN RUNDEN



Kniebeugen

Beine & Po

12 Wdh.



Knie-Liegestütze

Brust & Arme

8–10 Wdh.



Ausfallschritte

Beine & Balance

10 je Bein



Unterarmstütz

Rumpf / Core

20–30 Sek.



Crunches

Bauch

12 Wdh.



Auslaufen

locker auf der

Stelle

2 Min.

WORKOUT B · FREITAG

2–3 RUNDEN · 60 SEK. PAUSE ZWISCHEN DEN RUNDEN



Beckenheben

Po & unterer Rücken

15 Wdh.



Stuhl-Dips

Trizeps

10 Wdh.



Standwaage

Rückseite &

Balance

10 je Seite



Seitstütz

seitlicher Rumpf

15–20 Sek./Seite



Superman

Rückenstrecker

12 Wdh.



Auslaufen

locker auf der

Stelle

2 Min.

CARDIO RICHTIG DOSIEREN

- Tempo so wählen, dass du dich noch **unterhalten** könntest.
- AsVIVA-Laufband: 4–6 km/h, leichte Steigung.
- Lieber öfter kurz als selten lang.

5 TIPPS FÜR DEN START

- 2–3 Einheiten pro Woche genügen.
- Trink ausreichend Wasser.
- Steigere langsam – Woche für Woche.
- Form vor Tempo: sauber ausführen.
- Höre auf deinen Körper, gönne dir Pausen.

Viel Erfolg – dein AsVIVA-Team

AsVIVA Brands GmbH · Borsigstraße 4 · 41541 Dormagen
office@asviva.de · +49 2133 8688812 · erp.asviva.de

[Jetzt zum AsVIVA-Shop →](#)

Dieser Trainingsplan dient der allgemeinen Information und ersetzt keine medizinische Beratung. Bitte halte vor Trainingsbeginn im Zweifel Rücksprache mit deinem Arzt – besonders bei Vorerkrankungen, Verletzungen oder längerer Inaktivität. Das Training erfolgt auf eigene Verantwortung.