Inhalt

Vorwort ... 8
Die Spielregeln ... 11
Die Workouts ... 14
Die vier goldenen Regeln des HiiT ... 14
Snail the tail ... 15
Butterfly Steps ... 16
The Square ... 17
Windmill extreme ... 18
Triangle to the max ... 16
Die Ernährung ... 17
Kalorien zählen ... 22
Kalorienrechner ... 23
Fett, Kohlenhydrate & Eiweiß ... 25
Erna ... 26
Maß- und Gewichts-Tracker ... 28

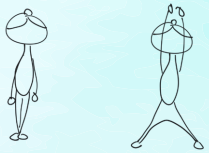
Workouts Woche 1-4 ... 30
Woche 1 ... 32
Woche 2 ... 34
Woche 3 ... 38
Woche 4 ... 40
Workouts Woche 5-8 ... 44
Woche 5 ... 46
Woche 6 ... 50
Woche 7 ... 54
Woche 8 ... 56
Workouts Woche 9-12 ... 58
Woche 9 ... 60
Woche 10 ... 62
Woche 11 ... 66
Woche 12 ... 68
Workouts Woche 13-16 ... 70
Woche 13 ... 72
Woche 14 ... 76
Woche 15 ... 78
Woche 16 ... 82
Workouts Woche 17-20 ... 86
Woche 17 ... 88
Woche 18 ... 90
Woche 19 ... 94
Woche 20 ... 98

Workouts Woche 21-24 ... 100
Woche 21 ... 102
Woche 22 ... 104
Woche 23 ... 108
Woche 24 ... 110
Workouts Woche 25-28 ... 112
Woche 25 ... 114
Woche 26 ... 118
Woche 27 ... 122
Woche 28 ... 126
Workouts Woche 29-32 ... 128
Woche 29 ... 130
Woche 30 ... 134
Woche 31 ... 138
Woche 32 ... 142
Workouts Woche 33-36 ... 144
Woche 33 ... 146
Woche 34 ... 150
Woche 35 ... 154
Woche 36 ... 156
Workouts Woche 37-40 ... 158
Woche 37 ... 160
Woche 38 ... 164
Woche 39 ... 168
Woche 40 ... 172
Workouts Woche 41-44 (mit Loops) ... 174
Woche 41 ... 176
Woche 42 ... 180
Woche 43 ... 184
Woche 44 ... 188
Meine Workouts Woche 45-48 ... 190
Woche 45 ... 192
Woche 46 ... 196
Woche 47 ... 198
Woche 48 ... 202
Workouts Woche 49-53 ... 204
Woche 49 ... 206
Woche 50 ... 210
Woche 51 ... 214
Woche 52 ... 218
Woche 53 ... 220

Über die Autorin ... 222
Bücher der Autorin ... 223

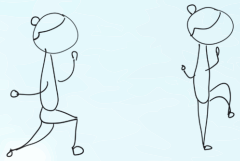
Workouts Woche 1-4

SNAIL THE TAIL



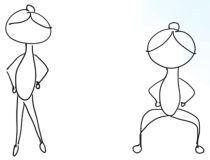
10 × Jumping Jacks

20 × Squats



10 × Lunge Hop (L) + 10 × Lunge Hop (R)

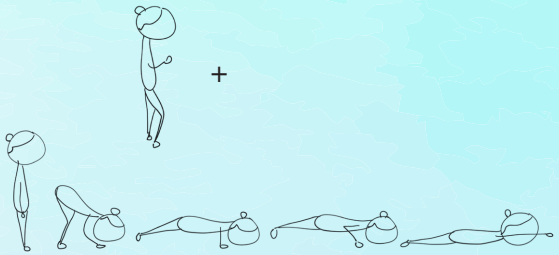
20 × Hip Dips



30 × In and out Jumps

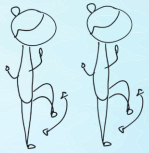
Nach jeder Runde ca. 30 Sekunden Pause

THE SQUARE



A) 5 Sekunden Running on the Spot + Burpee Down

B) Plank Side Reach



C) High Knees

40 Sekunden Worktime und 10 Sekunden Pause

Kombination
A + B
D + A
C + B
D + C

D) Wave Push ups

WINDMILL EXTREME

CIRCLE-ELEMENT:

Climbing Crunches

RAY-ELEMENTS:

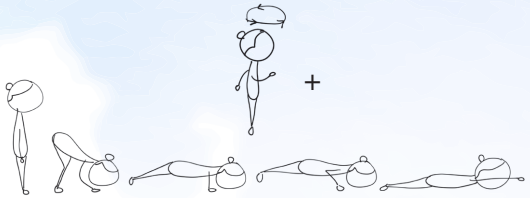
Total Get ups

Shuffle Run Touch down

Big Jump Run back

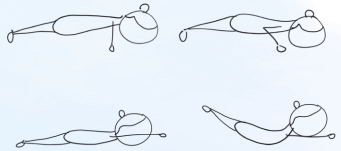
Immer abwechselnd das Circle-Element mit den Ray-Elementen; 50 Sekunden Worktime und 10 Sekunden Pause

Mountain Climbers



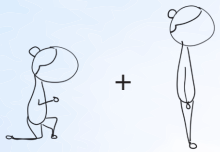
Surfer Turn Jump + Burpee down

TRIANGLE TO THE MAX

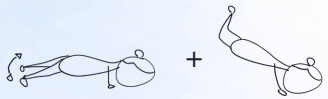


1: Push up Total Let down + Superman

2: Sumo Squat Jumps



1: Knee Get up + Stand-up



2: 10 × Plank Star Jump + 2 × Donkey Kick

1: 60 Sekunden Worktime und
2: 40 Sekunden Worktime
Pausen nach zweiter Übung: 30 Sekunden
3 Runden

1. Woche

WORKOUT-BOX

Tag	Workout	Stand
Mo		
Di		
Mi		
Do		
Fr		
Sa		
So		

MONTAG .....

DIENSTAG .....

EINKAUFSLISTE FÜR DIESE WOCHE:

Tipp:
Plane deinen Einkauf für die nächste Woche. Du sparst nicht nur Geld bei einem strukturiertesten Einkauf, du ernährst dich auch viel gesünder.

MITTWOCH .....

DONNERSTAG .....

FREITAG .....

TO DO'S

SAMSTAG .....

SONNTAG .....

2. Woche

Mo .....

Di .....

Fitness-Test

Kleiner Kraft-Ausdauer-Test zu Beginn deiner Reise:
20 Squat Jumps
5 Push-ups
10 Jumping Lunges
5 Burpees
Setze eine Stoppuhr auf 10 Minuten und mache diese Übungen so oft durch, wie du kannst.

WIE VIELE RUNDEN HAST DU GESCHAFFT?

Mi .....

TO DO'S

Do .....

Fr .....

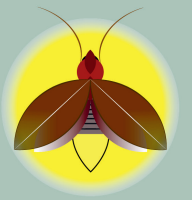
Sa .....

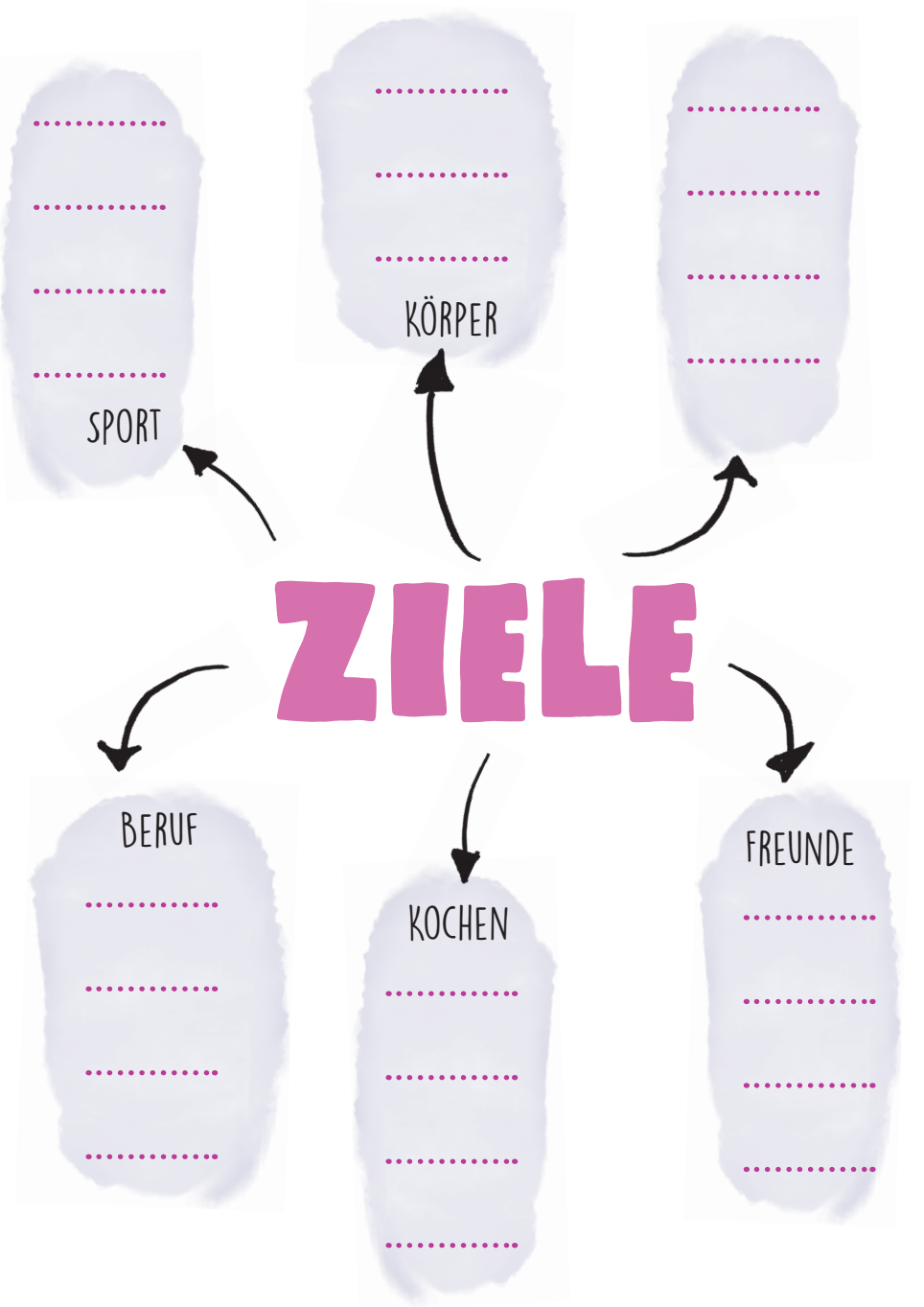
WORKOUT-BOX

Tag	Workout	Stand
Mo		
Di		
Mi		
Do		
Fr		
Sa		
So		

So .....

Ziele sind wie kleine
Glühwürmchen,
die einem den
Weg leuchten,
wenn wir uns verlaufen haben.

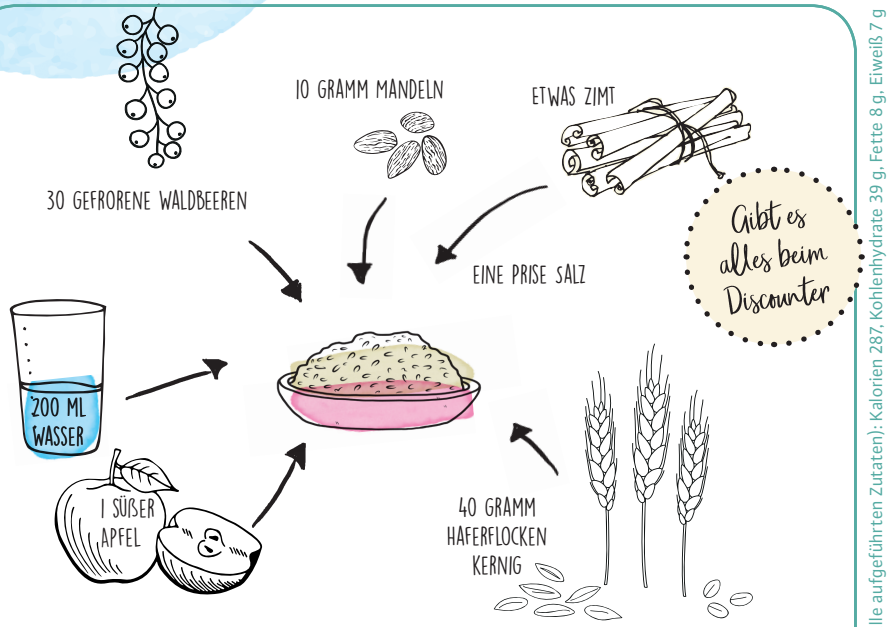




3. Woche

REZEPT

Beginne deine Woche mit einem GESUNDEN FRÜHSTÜCK



Den Apfel mit Schale klein raspeln.
Haferflocken mit dem Wasser und dem geraspelten Apfelkonfetti in einem Topf erhitzen und so lange auf mittlerer Hitze unter Rühren köcheln lassen, bis ein Brei entsteht. Mit etwas Zimt und einer kleinen Prise Salz abrunden und mit Mandeln und den gefrorenen Waldbeeren garnieren.

Nährwerte für eine Person (alle aufgeführten Zutaten): Kalorien 287, Kohlenhydrate 39 g, Fette 8 g, Eiweiß 7 g

DEIN FRÜHSTÜCK		BRÖTCHEN MIT NUTELLA
326 kcal	*Kalorien*	*341 kcal*
49 g	*Kohlenhydrate*	*43 g*
7 g	*Protein*	*7 g*
8 g	*Fett*	*15 g*

Scheint gleich zu sein? Ist es aber nicht. Unser Körper braucht nicht nur Makronährstoffe (Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett), sondern auch ganz viele Mikronährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Erst wenn wir genug Ballaststoffe durch Vollkornprodukte und Mikronährstoffe aufnehmen, kann unser Körper gesund arbeiten und Leistung erbringen.

TO DO'S

MONTAG .....

DIENSTAG .....

MITTWOCH .....

DONNERSTAG .....

FREITAG .....

SAMSTAG .....

SONNTAG .....

Heißhunger Stopper

BALLASTSTOFFE

Apfel
Dunkle Beeren
Karotten
Edamame
Haferflocken
Hefeflocken

PROTEINE

Hüttenkäse
Magerquark
Mandelmus
Schwarze-Bohnen-Aufstrich

Kombiniere jeweils zwei Lebensmittel deiner Wahl, und du hast den optimalen Snack für zwischendurch.

WISSENSWERTES:

Auch nach 18 Uhr darfst du gerne Kohlenhydrate essen. Es ist ein veralteter Mythos, dass man dadurch Fett ansetzt. Der Körper unterscheidet nicht nach Tageszeit, sondern nur nach Kalorien, die du über den ganzen Tag verteilt zu dir nimmst.

28. Woche

PROTEIN-DIP

WORKOUT-BOX		
Tag	Workout	Stand
Mo		
Di		
Mi		
Do		
Fr		
Sa		
So		

Alles mit einem Stabmixer fein pürieren

Nährwerte für eine Person (1/2 der aufgeführten Zutaten): Kalorien 152, Kohlenhydrate 17 g, Fette 5 g, Eiweiß 7 g

To Do's

Montag .....

Dienstag .....

Mittwoch .....

Donnerstag .....

Freitag .....

Samstag .....

Sonntag .....

MO DI MI DO FR SA SO