

# 4-Wochen-Winter-Workout-Plan

Ziel: fitter werden, wärmer werden, stabiler werden – in 4 Wochen.

Ausrüstung: rutschfeste Schuhe, Handschuhe, Mütze, ggf. Matte.

Trainingsprinzip:

- 3 Einheiten pro Woche
- 20–30 Minuten
- Fokus: Ganzkörper, Stabilität, etwas Puls
- Kälte = Bonus → höhere Kalorienverbrennung

## Woche 1 – Ankommen

### Einheit A – Basic Strength (20–25 Min)

Warm-up 5 Min

Übung	Zeit	Pause	Runden
Kniebeugen	45 s	15 s	2
Erhöhte Liegestütze	40 s	20 s	2
Ausfallschritte	45 s	15 s	2
Plank	30–40 s	–	1

### Einheit B – Mobility & Light Cardio (20 Min)

Warm-up 5 Min

Übung	Zeit	Pause	Runden
Joggen	2 Min	–	2
Knieheben	30 s	–	2
Side-Steps	30 s	–	2
Mini-Hampelmänner	30 s	–	2
Squat Hold	30 s	–	1

## Einheit C – Core &amp; Balance (20 Min)

Warm-up 5 Min

Übung	Zeit	Pause	Runden
Plank	40 s	–	2
Seitstütz rechts	40 s	–	2
Seitstütz links	40 s	–	2
Glute Bridge	45 s	–	2

Ziel Woche 1: Gewöhnen + wohlig warm werden.

## Woche 2 – Stabilität & Kraft

### Einheit A – Strength + Puls (25 Min)

Warm-up 5 Min

Übung	Zeit	Pause	Runden
Kniebeugen	45 s	–	2
Jumping Jacks (wenn glatt: Side Steps)	30 s	–	2
Liegestütze	40 s	–	2
Reverse Lunges	45 s	–	2
Mountain Climbers	40 s	–	2

### Einheit B – Cardio Intervals (20–25 Min)

Warm-up 5 Min

Übung	Zeit	Pause	Runden
schneller Marsch / leichter Lauf	40 s	20 s	3
Tempolauf / Power March	30 s	30 s	3

### Einheit C – Core Strength (20 Min)

Warm-up 5 Min

Übung	Zeit	Pause	Runden
Plank	45 s	–	2
Bird-Dog	45 s	–	2
Glute Bridge	45 s	–	2
Russian Twists (ohne Gewicht)	45 s	–	2

Ziel Woche 2: Kraft + Puls leicht erhöhen.

## Woche 3 – Intensität anheben

### Einheit A – Ganzkörperkraft (25–30 Min)

Warm-up 5 Min

Übung	Zeit	Pause	Runden
Squat + Pulse	45 s	–	2–3
Liegestütze	40 s	–	2–3
Walking Lunges	45 s	–	2–3
Plank mit Schulter-Taps	40 s	–	2–3
High Knees	30 s	–	2–3

### Einheit B – Winter-Sprints (20–25 Min)

Warm-up 5–7 Min

Übung	Zeit	Pause	Runden
Sprint / Power March	20 s	40 s	10
Squat Hold	30 s	–	1

### Einheit C – Core & Legs (20–25 Min)

Warm-up 5 Min

Übung	Zeit	Pause	Runden
Tiefe Kniebeugen	50 s	–	2–3
Seitstütz rechts	45 s	–	2–3
Seitstütz links	45 s	–	2–3
Plank	50 s	–	2–3

Ziel Woche 3: mehr Power, ohne Überlastung.

## Woche 4 – Abschlussprogramm (etwas fordernder)

### Einheit A – Burner Workout (25–30 Min)

Warm-up 5 Min

Übung	Zeit	Pause	Runden
Burpees (oder: Squat + Step Back)	30 s	–	2–3
Jump Squats (bei Glätte → normale Squats)	40 s	–	2–3
Liegestütze	40 s	–	2–3
Mountain Climbers	45 s	–	2–3
Ausfallschritte	45 s	–	2–3

### Einheit B – Winter-Cardio Peak (20–25 Min)

Warm-up 5 Min

Übung	Zeit	Pause	Runden
Sprint / High Knees	25 s	35 s	12
Plank	1 Min	–	1

### Einheit C – Slow Strength (20–25 Min)

Warm-up 5 Min

Übung	Zeit	Pause	Runden
Langsame Kniebeugen	8 Wdh.	–	2
Langsame Liegestütze	8 Wdh.	–	2
langsame Ausfallschritte	12 Wdh./Bein	–	2
Plank	40 s	–	2

Ziel Woche 4: stärker rausgehen, als du reingekommen bist.