

FATBURNER FUSION

Dauer	Einheiten pro Woche	Trainingsziel	Trainer	Erstellt am
Unbegrenzt	3	Abnehmen	Magnus Jabs	16.01.2024

FULLBODY 1		Satz	Soll		Pause
1		Crosstrainer WARM UP! Mache dich locker warm.	1	8 min. x km/h	
Vorbereitung Stelle dich mit beiden Füßen auf die dafür vorgesehenen Flächen und umfasse die Griffe. Wähle dein gewünschtes Programm oder starte über Los dein Training.					
Ausführung Bewege die Griffe abwechselnd vor und zurück und führe gleichzeitig eine Laufbewegung aus.					
Tipps Die Trainingsintensität kann über die Geschwindigkeit oder den Widerstand angepasst werden.					
2		Beinpresse Sitzhöhe 0	1	12 Wdh x kg	1 min. 30 sec
			2	11 Wdh x kg	1 min. 30 sec
			3	11 Wdh x kg	1 min. 30 sec
			4	10 Wdh x kg	1 min. 30 sec
Vorbereitung Setze dich auf das Gerät und positioniere deine Füße hüft- bis schulterbreit auf der Fläche. Aktiviere deinen Rumpf, sodass dein Rücken stets Kontakt zum Polster hat.					
Ausführung Strecke deine Beine und drücke das Gewicht nach oben, bis deine Beine noch leicht gebeugt sind. Kehre langsam und kontrolliert zurück in die Ausgangsposition.					
Tipps Drücke deine Knie leicht nach außen, sodass sie in die gleiche Richtung wie deine Füße zeigen.					

3

**Rückenstrecker 45°**

Hüftpolster 0

1	10 Wdh x	kg	1 min. 30 sec
2	9 Wdh x	kg	1 min. 30 sec
3	8 Wdh x	kg	1 min. 30 sec

Vorbereitung

Lege dich in Bauchlage so auf das Gerät, dass du deine Hüfte beugen kannst. Überkreuze deine Arme vor deiner Brust. Das Polster sollte knapp unter deinem Hüftknochen sein.

Ausführung

Halte deinen Oberkörper gerade und beuge ihn nach unten. Kehre langsam und kontrolliert zurück in die Ausgangsposition

Tipps

Ziehe die Schultern während der Übung zurück. Verwende Zusatzgewicht, welches du vor der Brust halten kannst, um die Intensität zu erhöhen

4

**Latzug**

Hüftpolster 0 Sitzhöhe 0

1	10 Wdh x	kg	1 min. 30 sec
2	9 Wdh x	kg	1 min. 30 sec
3	9 Wdh x	kg	1 min. 30 sec
4	8 Wdh x	kg	1 min. 30 sec

Vorbereitung

Setze dich auf das Gerät und positioniere deine Beine unter dem Polster. Umfasse die Griffe mit gestreckten Armen.

Ausführung

Ziehe die Griffe nach unten und führe dabei deine Ellenbogen zum Körper. Beuge dich dabei leicht nach hinten. Kehre langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.

Tipps

Ziehe nur soweit nach unten, bis die Griffe auf Höhe deiner Schultern sind.

5

**Brustpresse**

Sitzneigung 0 Sitzhöhe 0

1	10 Wdh x	kg	1 min. 30 sec
2	9 Wdh x	kg	1 min. 30 sec
3	9 Wdh x	kg	1 min. 30 sec
4	8 Wdh x	kg	1 min. 30 sec

Vorbereitung

Setze dich so auf das Gerät, dass die Griffe mittig auf Höhe deiner Brust sind.

Ausführung

Drücke die Griffe nach vorne, bis deine Arme noch leicht gebeugt sind. Kehre langsam und kontrolliert zurück in die Ausgangsposition.

Tipps

Ziehe deine Schultern während der Übung aktiv zusammen. Spanne dein Gesäß und deinen Rumpf an.

6

**Rudermaschine**

Sitzhöhe 0 Brustpolster 0

1

12 Wdh x kg

1 min. 30 sec

2

11 Wdh x kg

1 min. 30 sec

3

11 Wdh x kg

1 min. 30 sec

4

10 Wdh x kg

1 min. 30 sec

Vorbereitung

Setze dich so auf das Gerät, dass sich das Polster mittig auf Höhe deines Brustbeines befindet. Umfasse die Griffe mittig und mit gestreckten Armen.

Ausführung

Beuge deine Arme und führe deine Ellenbogen eng am Körper nach hinten. Kehre langsam und kontrolliert zurück in die Ausgangsposition.

Tipps

Dein Brustkorb bleibt während der Übung am Polster. Der Oberkörper bleibt während der Übung aufrecht.

7

**Bauchmuskelmachine**

Sitzhöhe 0

1

15 Wdh x kg

1 min.

2

15 Wdh x kg

1 min.

3

15 Wdh x kg

1 min.

Vorbereitung

Positioniere deine Füße auf der Trittfläche. Greife die beiden Schlaufen mit beiden Händen.

Ausführung

Rolle deinen Oberkörper so weit wie möglich ein, sodass du Unter- und Oberkörper zusammen bringst. Kehre langsam und kontrolliert zurück in die Ausgangsposition.

Tipps

Halte deinen Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.

8

**Crosstrainer**

CARDIO TIME! Gebe nochmals Vollgas.

1

20 min. x km/h

Vorbereitung

Stelle dich mit beiden Füßen auf die dafür vorgesehenen Flächen und umfasse die Griffe. Wähle dein gewünschtes Programm oder starte über Los dein Training.

Ausführung

Bewege die Griffe abwechselnd vor und zurück und führe gleichzeitig eine Laufbewegung aus.

Tipps

Die Trainingsintensität kann über die Geschwindigkeit oder den Widerstand angepasst werden.

1

**Crosstrainer**

1

8 min. x km/h

WARM UP! Mache dich locker warm.

Vorbereitung

Stelle dich mit beiden Füßen auf die dafür vorgesehenen Flächen und umfasse die Griffe. Wähle dein gewünschtes Programm oder starte über Los dein Training.

Ausführung

Bewege die Griffe abwechselnd vor und zurück und führe gleichzeitig eine Laufbewegung aus.

Tipps

Die Trainingsintensität kann über die Geschwindigkeit oder den Widerstand angepasst werden.

2

**Beinpresse**

1

12 Wdh x kg

1 min. 30 sec

Sitzhöhe 0

2

11 Wdh x kg

1 min. 30 sec

3

11 Wdh x kg

1 min. 30 sec

4

10 Wdh x kg

1 min. 30 sec

Vorbereitung

Setze dich auf das Gerät und positioniere deine Füße hüft- bis schulterbreit auf der Fläche. Aktiviere deinen Rumpf, sodass dein Rücken stets Kontakt zum Polster hat.

Ausführung

Strecke deine Beine und drücke das Gewicht nach oben, bis deine Beine noch leicht gebeugt sind. Kehre langsam und kontrolliert zurück in die Ausgangsposition.

Tipps

Drücke deine Knie leicht nach außen, sodass sie in die gleiche Richtung wie deine Füße zeigen.

3

**Rückenstrecker 45°**

1

10 Wdh x kg

1 min. 30 sec

Hüftpulster 0

2

9 Wdh x kg

1 min. 30 sec

3

8 Wdh x kg

1 min. 30 sec

Vorbereitung

Lege dich in Bauchlage so auf das Gerät, dass du deine Hüfte beugen kannst. Überkreuze deine Arme vor deiner Brust. Das Polster sollte knapp unter deinem Hüftknochen sein.

Ausführung

Halte deinen Oberkörper gerade und beuge ihn nach unten. Kehre langsam und kontrolliert zurück in die Ausgangsposition

Tipps

Ziehe die Schultern während der Übung zurück. Verwende Zusatzgewicht, welches du vor der Brust halten kannst, um die Intensität zu erhöhen

4

**Latzug**

Hüftpolster 0 Sitzhöhe 0

1

10 Wdh x kg

1 min. 30 sec

2

9 Wdh x kg

1 min. 30 sec

3

9 Wdh x kg

1 min. 30 sec

4

8 Wdh x kg

1 min. 30 sec

Vorbereitung

Setze dich auf das Gerät und positioniere deine Beine unter dem Polster. Umfasse die Griffe mit gestreckten Armen.

Ausführung

Ziehe die Griffe nach unten und führe dabei deine Ellenbogen zum Körper. Beuge dich dabei leicht nach hinten. Kehre langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.

Tipps

Ziehe nur soweit nach unten, bis die Griffe auf Höhe deiner Schultern sind.

5

**Brustpresse**

Sitzhöhe 0 Sitzneigung 0

1

10 Wdh x kg

1 min. 30 sec

2

9 Wdh x kg

1 min. 30 sec

3

9 Wdh x kg

1 min. 30 sec

4

8 Wdh x kg

1 min. 30 sec

Vorbereitung

Setze dich so auf das Gerät, dass die Griffe mittig auf Höhe deiner Brust sind.

Ausführung

Drücke die Griffe nach vorne, bis deine Arme noch leicht gebeugt sind. Kehre langsam und kontrolliert zurück in die Ausgangsposition.

Tipps

Ziehe deine Schultern während der Übung aktiv zusammen. Spanne dein Gesäß und deinen Rumpf an.

6

**Rudermaschine**

Brustpolster 0 Sitzhöhe 0

1

12 Wdh x kg

1 min. 30 sec

2

11 Wdh x kg

1 min. 30 sec

3

11 Wdh x kg

1 min. 30 sec

4

10 Wdh x kg

1 min. 30 sec

Vorbereitung

Setze dich so auf das Gerät, dass sich das Polster mittig auf Höhe deines Brustbeines befindet. Umfasse die Griffe mittig und mit gestreckten Armen.

Ausführung

Beuge deine Arme und führe deine Ellenbogen eng am Körper nach hinten. Kehre langsam und kontrolliert zurück in die Ausgangsposition.

Tipps

Dein Brustkorb bleibt während der Übung am Polster. Der Oberkörper bleibt während der Übung aufrecht.

FULLBODY 2

		Satz	Soll	Pause
7				

Bauchmuskelmaschine

Sitzhöhe 0

1	15 Wdh x	kg	1 min.
2	15 Wdh x	kg	1 min.
3	15 Wdh x	kg	1 min.

Vorbereitung

Positioniere deine Füße auf der Trittpläche. Greife die beiden Schlaufen mit beiden Händen.

Ausführung

Rolle deinen Oberkörper so weit wie möglich ein, sodass du Unter- und Oberkörper zusammen bringst. Kehre langsam und kontrolliert zurück in die Ausgangsposition.

Tipps

Halte deinen Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.

8		Crosstrainer	1	20 min. x	km/h
		CARDIO TIME! Gebe nochmals Vollgas.			

Vorbereitung

Stelle dich mit beiden Füßen auf die dafür vorgesehenen Flächen und umfasse die Griffe. Wähle dein gewünschtes Programm oder starte über Los dein Training.

Ausführung

Bewege die Griffe abwechselnd vor und zurück und führe gleichzeitig eine Laufbewegung aus.

Tipps

Die Trainingsintensität kann über die Geschwindigkeit oder den Widerstand angepasst werden.

FULLBODY 3

		Satz	Soll	Pause
1				

Crosstrainer

WARM UP! Mache dich locker warm.

1	8 min. x	km/h
---	----------	------

Vorbereitung

Stelle dich mit beiden Füßen auf die dafür vorgesehenen Flächen und umfasse die Griffe. Wähle dein gewünschtes Programm oder starte über Los dein Training.

Ausführung

Bewege die Griffe abwechselnd vor und zurück und führe gleichzeitig eine Laufbewegung aus.

Tipps

Die Trainingsintensität kann über die Geschwindigkeit oder den Widerstand angepasst werden.

2

**Beinpresse**

Sitzhöhe 0

1

12 Wdh x kg

1 min. 30 sec

2

11 Wdh x kg

1 min. 30 sec

3

11 Wdh x kg

1 min. 30 sec

4

10 Wdh x kg

1 min. 30 sec

Vorbereitung

Setze dich auf das Gerät und positioniere deine Füße hüft- bis schulterbreit auf der Fläche. Aktiviere deinen Rumpf, sodass dein Rücken stets Kontakt zum Polster hat.

Ausführung

Strecke deine Beine und drücke das Gewicht nach oben, bis deine Beine noch leicht gebeugt sind. Kehre langsam und kontrolliert zurück in die Ausgangsposition.

Tipps

Drücke deine Knie leicht nach außen, sodass sie in die gleiche Richtung wie deine Füße zeigen.

3

**Rückenstrecker 45°**

Hüftpolster 0

1

10 Wdh x kg

1 min. 30 sec

2

9 Wdh x kg

1 min. 30 sec

3

8 Wdh x kg

1 min. 30 sec

Vorbereitung

Lege dich in Bauchlage so auf das Gerät, dass du deine Hüfte beugen kannst. Überkreuze deine Arme vor deiner Brust. Das Polster sollte knapp unter deinem Hüftknochen sein.

Ausführung

Halte deinen Oberkörper gerade und beuge ihn nach unten. Kehre langsam und kontrolliert zurück in die Ausgangsposition

Tipps

Ziehe die Schultern während der Übung zurück. Verwende Zusatzgewicht, welches du vor der Brust halten kannst, um die Intensität zu erhöhen

4

**Latzug**

Sitzhöhe 0 Hüftpolster 0

1

10 Wdh x kg

1 min. 30 sec

2

9 Wdh x kg

1 min. 30 sec

3

9 Wdh x kg

1 min. 30 sec

4

8 Wdh x kg

1 min. 30 sec

Vorbereitung

Setze dich auf das Gerät und positioniere deine Beine unter dem Polster. Umfasse die Griffe mit gestreckten Armen.

Ausführung

Ziehe die Griffe nach unten und führe dabei deine Ellenbogen zum Körper. Beuge dich dabei leicht nach hinten. Kehre langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.

Tipps

Ziehe nur soweit nach unten, bis die Griffe auf Höhe deiner Schultern sind.

5

**Brustpresse**

Sitzhöhe 0 Sitzneigung 0

1

10 Wdh x kg

1 min. 30 sec

2

9 Wdh x kg

1 min. 30 sec

3

9 Wdh x kg

1 min. 30 sec

4

8 Wdh x kg

1 min. 30 sec

Vorbereitung

Setze dich so auf das Gerät, dass die Griffe mittig auf Höhe deiner Brust sind.

Ausführung

Drücke die Griffe nach vorne, bis deine Arme noch leicht gebeugt sind. Kehre langsam und kontrolliert zurück in die Ausgangsposition.

Tipps

Ziehe deine Schultern während der Übung aktiv zusammen. Spanne dein Gesäß und deinen Rumpf an.

6

**Rudermaschine**

Brustpolster 0 Sitzhöhe 0

1

12 Wdh x kg

1 min. 30 sec

2

11 Wdh x kg

1 min. 30 sec

3

11 Wdh x kg

1 min. 30 sec

4

10 Wdh x kg

1 min. 30 sec

Vorbereitung

Setze dich so auf das Gerät, dass sich das Polster mittig auf Höhe deines Brustbeines befindet. Umfasse die Griffe mittig und mit gestreckten Armen.

Ausführung

Beuge deine Arme und führe deine Ellenbogen eng am Körper nach hinten. Kehre langsam und kontrolliert zurück in die Ausgangsposition.

Tipps

Dein Brustkorb bleibt während der Übung am Polster. Der Oberkörper bleibt während der Übung aufrecht.

7

**Bauchmuskelmaschine**

Sitzhöhe 0

1

15 Wdh x kg

1 min.

2

15 Wdh x kg

1 min.

3

15 Wdh x kg

1 min.

Vorbereitung

Positioniere deine Füße auf der Trittpläche. Greife die beiden Schlaufen mit beiden Händen.

Ausführung

Rolle deinen Oberkörper so weit wie möglich ein, sodass du Unter- und Oberkörper zusammen bringst. Kehre langsam und kontrolliert zurück in die Ausgangsposition.

Tipps

Halte deinen Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.

8

**Crosstrainer**

1

20 min. x km/h

CARDIO TIME! Gebe nochmals Vollgas.

Vorbereitung

Stelle dich mit beiden Füßen auf die dafür vorgesehenen Flächen und umfasse die Griffe. Wähle dein gewünschtes Programm oder starte über Los dein Training.

Ausführung

Bewege die Griffe abwechselnd vor und zurück und führe gleichzeitig eine Laufbewegung aus.

Tipps

Die Trainingsintensität kann über die Geschwindigkeit oder den Widerstand angepasst werden.