# Hot & Slim

Trainingsplan mit Schwerpunkt Gewichtsreduktion und Straffung | Dauer unter 1.5 Stunden

| Parameter | Inhalt |
|---|---|
| **Ziel** | Reduktion von Körperfett, Erhalt und Aufbau straffer Muskulatur sowie Verbesserung von Kraftausdauer, Grundfitness und Körperform durch kombiniertes Kraft- und Ausdauertraining |
| **Trainingshäufigkeit** | 3 Einheiten pro Woche empfohlen, z. B. Montag, Mittwoch, Freitag; zusätzlich 1-2 lockere Ausdauereinheiten oder Spaziergänge möglich |
| **Dauer pro Einheit** | ca. 70-85 Minuten inklusive Einwärmen, Kraftzirkel, Cardio-Finisher und kurzem Cool-down |
| **Intensität** | RPE 6-8/10; fordernd, aber technisch sauber. Kurze bis mittlere Pausen, gleichmässiges Tempo und kontrollierte Ausführung stehen im Vordergrund |
| **Material** | Cardiogeräte, Kurzhanteln, Langhantel oder Multipresse, Kabelzug, Maschinen, Kettlebells, Medizinball, Matte, TRX oder Zugstation nach Verfügbarkeit |

**Trainingsprinzip:** Der Plan kombiniert Krafttraining für den Erhalt straffer Muskulatur mit moderatem Ausdauer- und Zirkeltraining für einen erhöhten Energieverbrauch. Grosse Ganzkörperübungen werden mit kurzen Pausen und gezielten Straffungsübungen kombiniert. Entscheidend für Gewichtsreduktion bleibt eine passende Ernährung mit moderatem Kaloriendefizit; das Training unterstützt Fettabbau, Muskeltonus, Leistungsfähigkeit und langfristige Körperform.

# Trainingsaufbau und Belastungssteuerung

| Phase | Ziel | Umfang | Inhalt |
|---|---|---|---|
| **Einwärmen** | Kreislauf aktivieren, Gelenke vorbereiten, Körpertemperatur erhöhen und Bewegungsmuster einschleifen | 10-12 Min. | Crosstrainer, Bike oder Rudergerät locker bis moderat; danach dynamische Mobilisation für Hüfte, Schulter, Wirbelsäule und Rumpf |
| **Hauptteil** | Ganzkörper-Kraftzirkel für Straffung und Energieverbrauch: Beine, Gesäss, Rücken, Brust, Schultern, Arme und Core werden in einer Einheit trainiert | 50-60 Min. | Kniebeuge/Beinpresse, Rudern, Hüftstreckung, Brustdrücken, Ausfallschritte, Schulterarbeit, Core und abschliessender Cardio-Finisher |
| **Ausklingen** | Herzfrequenz senken, Muskulatur lockern, Atmung beruhigen und Regeneration einleiten | 5-8 Min. | lockeres Gehen oder Bike, kurze Mobilität für Hüfte, Brust, Rücken und Beine, ruhige Nasenatmung |

**Belastung:** Trainiere überwiegend im Bereich von 10-15 Wiederholungen mit 45-75 Sekunden Pause. Die letzten Wiederholungen sollen fordernd sein, aber sauber bleiben. Für höhere Fettverbrennung und Straffung werden mehrere Muskelgruppen kombiniert, Pausen bewusst kurz gehalten und am Schluss ein Cardio-Finisher ergänzt. Qualität vor Tempo: stabile Technik, kontrollierte Atmung und gleichmässige Bewegung.

## Einwärmen

### Crosstrainer, Rudergerät oder Bike
**Umfang:** 6-8 Minuten locker bis moderat | Puls erhöhen, Gelenke vorbereiten, gleichmässig atmen

### Dynamische Mobilisation und Aktivierung
**Umfang:** 2 Runden: Air Squats, Hüftkreisen, Schulterkreisen, Ausfallschritte ohne Gewicht, Band Pull Aparts, leichte Plank-Position
**Technik:** Locker starten, Bewegungsqualität aufbauen, Rumpf aktivieren und nicht bereits im Warm-up ermüden.

## Hauptteil

### 1. Beinpresse oder Goblet Squat
**Belastung:** Beine, Gesäss und Rumpf als grosser Energieverbraucher und Basis für Straffung
**Umfang:** 3 Sätze x 12-15 Wiederholungen | Pause 60-75 Sek.
**Technik:** Füsse stabil, Knie folgen den Zehen, kontrolliert tief gehen, kraftvoll hochdrücken und Spannung im Gesäss bewusst halten.

### 2. Rudern am Kabel oder brustgestützt
**Belastung:** Rücken, hintere Schulter und Haltung; verbessert Körperspannung und obere Rückenlinie
**Umfang:** 3 Sätze x 12-15 Wiederholungen | Pause 60 Sek.
**Technik:** Schulterblätter aktiv zurückführen, Brust stabil, ohne Schwung ziehen und langsam wieder strecken.

### 3. Hip Thrust oder Romanian Deadlift leicht-mittel

**Belastung:** Gesäss, Beinrückseite und hintere Kette für Straffung von Hüfte, Oberschenkelrückseite und Rumpfstabilität
**Umfang:** 3 Sätze x 10-12 Wiederholungen | Pause 60-75 Sek.
**Technik:** Becken stabil, Rumpf fest, Bewegung kontrolliert aus Hüfte und Gesäss ausführen, Rücken neutral halten.

### 4. Brustdrücken Maschine oder Kurzhantel-Bankdrücken

**Belastung:** Brust, Schultern und Trizeps für Oberkörperstraffung und ausgewogene Körperform
**Umfang:** 3 Sätze x 10-12 Wiederholungen | Pause 60 Sek.
**Technik:** Schulterblätter stabil, kontrolliert absenken, gleichmässig hochdrücken und Nacken entspannt halten.

### 5. Ausfallschritte gehend oder Step-ups

**Belastung:** Beine, Gesäss, Gleichgewicht und hoher Energieverbrauch durch einbeinige Bewegung
**Umfang:** 3 Sätze x 10-12 Wiederholungen pro Seite | Pause 60-75 Sek.
**Technik:** Aufrechte Haltung, Knie stabil über Fuss, kontrolliert absenken und über Ferse/Gesäss hochdrücken.

### 6. Schulter-Seitheben + Trizepsdrücken am Kabel

**Belastung:** Schulterlinie, Arme und Oberkörperform; als kompakter Straffungsblock mit kurzen Pausen
**Umfang:** 2-3 Supersätze: 12-15 Seitheben direkt gefolgt von 12-15 Trizepsdrücken | Pause 45-60 Sek.
**Technik:** Saubere, kontrollierte Bewegungen; keine Schwungbewegungen, Ellenbogen stabil halten und Muskelspannung bewusst führen.

## Cardio-Finisher & Core

### Intervall-Finisher + Core

**Umfang:** 10-12 Minuten: Bike, Rudergerät oder Crosstrainer im Wechsel 40 Sek. zügig / 20 Sek. locker. Danach 2 Runden Core: Plank 30-45 Sek. und Dead Bug 10-12 Wiederholungen pro Seite. Ziel: zusätzlicher Energieverbrauch, Rumpfstabilität und saubere Körperhaltung.

## Ausklingen

### Cool-down Shape & Burn

**Umfang:** 3-5 Minuten locker gehen oder Bike + kurze Mobilität für Hüfte, Brust, Rücken, Oberschenkel und Waden
**Hinweis:** Für Gewichtsreduktion ist die Kombination aus regelmässigem Training, Alltagsbewegung, ausreichend Schlaf und angepasster Ernährung entscheidend. Straffung entsteht durch Muskeltraining und Fettabbau gemeinsam. Belastung langsam steigern und bei Schmerzen Übungsauswahl oder Bewegungsumfang anpassen.