

14 TAGE SCHNELLSTART FETTVERBRENNUNGS **PROGRAMM**



ANDREW RAPOSO, CPT

Haftungsausschluss

Die in diesem Trainingsprogramm zur Verfügung gestellten Informationen sind ausschließlich für Bildungszwecke gedacht. Der Autor ist kein Arzt und die gegebenen Informationen sollten nicht als medizinische Ratschläge verstanden werden. Wir empfehlen Ihnen, vor dem Beginn mit diesem Programm einen Arzt aufzusuchen und dessen Zustimmung für die Durchführung einzuholen. Das Trainingsprogramm wurde für gesunde Personen ab 18 Jahren konzipiert. Sollten Sie unter Verletzungen, Erkrankungen oder anderen gesundheitlichen Problemen leiden, so klären Sie bitte mit Ihrem Arzt die Teilnahme an diesem Programm ab, bevor Sie irgendeinen Teil davon umsetzen. Der Autor ist nicht verantwortlich oder haftbar für jedwede Schäden, die durch die Anwendung dieses Programms entstehen können. Sie sind sich als Nutzer bewusst, dass der Gebrauch der in diesem Konzept dargestellten Informationen das Risiko für Verletzungen birgt. Sollte Ihr Arzt von der Umsetzung des Programms abraten, so halten Sie sich bitte an diese Anweisung.

Alle Rechte sind vorbehalten. Es ist ohne die schriftliche Erlaubnis und Unterzeichnung des Autors nicht gestattet, Teile dieser Publikation zu reproduzieren, zu transkribieren, zu übertragen oder in eine andere Sprache zu übersetzen.

14 TAGE SCHNELLSTART FETTVERBRENNUNGSPROGRAMM

Einleitung

Willkommen zum 14 Tage Schnellstart Fettverbrennungsprogramm.

Dieser Trainingsplan soll Ihre Fettverbrennung in den nächsten zwei Wochen rekordverdächtig steigern. Wenn Sie sich an diesen Plan halten, werden Sie einen beeindruckenden Gewichtsverlust erleben.

Das bedeutet für Sie eine kurze Periode sehr harter Arbeit, aber sobald Sie dieses Programm abgeschlossen haben, werden Sie in sehr kurzer Zeit eine wahnsinnig große Veränderung geschafft haben.



14 TAGE SCHNELLSTART FETTVERBRENNUNGSPROGRAMM

Zunächst werden wir eine kurze Empfehlung durchgehen, welche Art von Kalorien Sie in diesen 14 Tagen zu sich nehmen sollten und dann stelle ich Ihnen die Übungen vor, die Sie durchführen werden.

Lassen Sie uns nun ohne weitere Umschweife direkt in den Trainingsplan einsteigen.

Hier sind einige einfache Tricks, die Sie problemlos bei Ihrer täglichen Ernährung anwenden können, um innerhalb kürzester Zeit signifikante Mengen an Körperfett zu verlieren.

- Während dieses kurzen 14-Tage-Plans werden wir an trainingstagen keine Kohlenhydrate konsumieren. Lediglich Früchte wie zum Beispiel kohlenhydratarme Beeren sind akzeptabel.
- Stellen Sie sicher, dass Sie bei jeder Mahlzeit eine Proteinquelle, eine Quelle für gesunde Fette sowie ballaststoffreiche und kohlenhydratarmes Gemüse zu sich nehmen. Beispiele für Gemüsesorten mit diesen Eigenschaften sind unter anderem Brokkoli, Blumenkohl, Spinat und Kohl.
- An Trainingstagen werden Sie mehr Kohlenhydrate essen und zwar NACH dem Training. Ideale Quellen für eine kohlenhydratreiche Ernährung sind: Wurzelgemüse wie Süßkartoffeln, Rüben, Karotten und stärkehaltige Früchte wie Bananen, Mangos, Ananas etc. Aber denken Sie daran, diese stärkehaltigen Kohlenhydrate sollten nur nach den Workouts konsumiert werden.

14 TAGE SCHNELLSTART FETTVERBRENNUNGSPROGRAMM

- Jeder siebte Tag wird ein "Schummel-Tag", an dem Sie essen können, was Sie möchten, vor allem kohlenhydratreiche Lebensmittel. Das wird Ihren Glykogenhaushalt auffüllen und zudem Ihre Leptinwerte erhöht, die Ihren Stoffwechsel anregen.
- Nach dem folgenden Trainingsplan werden Sie an 3 Tagen pro Woche trainieren. An trainingsfreien Tagen sind leichtes Ausdauertraining wie Laufen, Fahrrad fahren, diverse Sportarten oder andere körperliche Aktivitäten ratsam.

14 Tage Workout

Woche 1: Tag 1

Workout A

A1 - [Jumping Jack Burpees](#) - 5 Wiederholungen

A2 - [Jumping Lunges](#) - 5 Wiederholungen auf jeder Seite

A3 - [Box Plank](#) - 5 Wiederholungen auf jeder Seite

Führen Sie so viele Runden wie möglich innerhalb von 10 Minuten durch und erholen Sie sich während des Trainings je nach Bedarf.

Woche 1: Tag 2

Workout B

A1 - [1-2 Punch Sprawl](#) - 30 Sekunden

A2 - [Mountain Climbers](#) - 30 Sekunden

A3 - [Walkout Push Ups](#) - 30 Sekunden

A4 - [Squat Uppercuts](#) - 30 Sekunden

A5 - [Plank with Side Touches](#) - 30 Sekunden

1 Minute Pause

Wiederholen Sie diesen Übungsablauf 3 Runden lang und erholen Sie sich während des Trainings je nach Bedarf.

14 TAGE SCHNELLSTART FETTVERBRENNUNGSPROGRAMM

Woche 1: Tag 3

Workout C

Führen Sie von jeder Übung zunächst 7 Wiederholungen durch, die Sie dann in der nächsten Runde auf 6 Wiederholungen verringern. In der nächsten Runde senken Sie die Wiederholungen weiter auf 5 und so weiter, bis Sie nur noch eine Wiederholung durchführen.

- A1 - [Burpees](#) - 7 Wiederholungen bis 1 Wiederholung
- A2 - [Squat Jumps](#) - 7 Wiederholungen bis 1 Wiederholung
- A3 - [Push Ups](#) - 7 Wiederholungen bis 1 Wiederholung
- A4 - [Saw Plank](#) - 7 Wiederholungen bis 1 Wiederholung

Erholen Sie sich während des Trainings je nach Bedarf.

Woche 2: Tag 4

Workout A

- A1 - [Jumping Jack Burpees](#) - 5 Wiederholungen
- A2 - [Jumping Lunges](#) - 5 Wiederholungen auf jeder Seite
- A3 - [Box Plank](#) - 5 Wiederholungen auf jeder Seite

Führen Sie so viele Runden wie möglich innerhalb von 10 Minuten durch und erholen Sie sich während des Trainings je nach Bedarf.

14 TAGE SCHNELLSTART FETTVERBRENNUNGSPROGRAMM

Woche 2: Tag 5

Workout B

- A1 - [1-2 Punch Sprawl](#) - 30 Sekunden
 - A2 - [Mountain Climbers](#) - 30 Sekunden
 - A3 - [Walkout Push Ups](#) - 30 Sekunden
 - A4 - [Squat Uppercuts](#) - 30 Sekunden
 - A5 - [Plank with Side Touches](#) - 30 Sekunden
- 1 Minute Pause

Wiederholen Sie diesen Übungsablauf 3 Runden lang und erholen Sie sich während des Trainings je nach Bedarf.

Woche 2: Tag 6

Workout C

Führen Sie von jeder Übung zunächst 7 Wiederholungen durch, die Sie dann in der nächsten Runde auf 6 Wiederholungen verringern. In der nächsten Runde senken Sie die Wiederholungen weiter auf 5 und so weiter, bis Sie nur noch eine Wiederholung durchführen.

- A1 - [Burpees](#) - 7 Wiederholungen bis 1 Wiederholung
- A2 - [Squat Jumps](#) - 7 Wiederholungen bis 1 Wiederholung
- A3 - [Push Ups](#) - 7 Wiederholungen bis 1 Wiederholung
- A4 - [Saw Plank](#) - 7 Wiederholungen bis 1 Wiederholung

Erholen Sie sich während des Trainings je nach Bedarf.