

◆ Seite 1 – Willkommen zu deinem 90-Tage-Plan

Dein Ziel ist klar: Du willst fit werden – effizient und ohne Zeit zu verschwenden.

Dieser Plan hilft dir, mit 3–4 Einheiten pro Woche in 90 Tagen sichtbare Ergebnisse zu erzielen. Notiere deine Ziele:

Meine Ziele für die nächsten 90 Tage

- Was möchte ich erreichen?
 - ☐ z. B. 5 kg abnehmen
 - ☐ mehr Energie im Alltag
 - ☐ definierter aussehen
 - ☐ schmerzfreier Rücken

Warum ist mir das wichtig?

Notizfeld (z. B. „Ich möchte mit meinen Kindern mithalten können.“)

Mein Commitment:

Ich trainiere **mind. 3-mal pro Woche** für die nächsten 90 Tage – weil ich mir das wert bin.

◆ **Seite 2 – Phase 1: Aktivierung (Tag 1–30)**

Fokus: Routinen aufbauen, Technik festigen, Motivation finden

Woche Einheit 1 (Mo–Di) Einheit 2 (Mi–Do) Einheit 3 (Fr–So) Abgehakt

1	Ganzkörper-Zirkel	Core + Mobility	Cardio + Beine	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2	Ganzkörper-Zirkel	Yoga Flow	Walk & Core	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3	Cardio & Core	Rückenfokus	HIIT leicht	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
4	Ganzkörper + Stretch	Core & Mobility	Cardio	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Motivationsfrage Woche 1:

Was fühlt sich heute schon leichter an als gestern?

◆ **Seite 3 – Phase 2: Aufbau (Tag 31–60)**

Fokus: Ausdauer, Kraftsteigerung, erste Fortschritte

Woche	Einheit 1	Einheit 2	Einheit 3	Abgehakt
5	Ganzkörper mit Gewicht	Core Intensiv	HIIT Intervall	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
6	Beine & Cardio Mix	Rücken & Stretch	Functional Training	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
7	Push & Pull	Mobility Flow	HIIT & Stabilität	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
8	Core + Tempo-Kraft	Cardio Kurz-Session	Oberkörper-Zirkel	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Reflexion Woche 6:

Welche Übung kannst du heute 20 % besser als zu Beginn?

◆ **Seite 4 – Phase 3: Verstärkung (Tag 61–90)**

Fokus: Kraftausdauer, Selbstkontrolle, Routine festigen

Woche	Einheit 1	Einheit 2	Einheit 3	Abgehakt
9	HIIT & Core	Ganzkörper + Gewicht	Mobilität & Flow	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
10	Functional Training	Cardio-Zirkel	Bodyweight Kraft	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
11	Push/Pull-Plan	Yoga & Dehnung	HIIT Sprint	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
12	Max-Testing	Core-Routine	Stretch & Ausklang	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Finaler Wochen-Check:

Was hat sich verändert – körperlich, mental, emotional?

◆ Seite 5 – Erfolgsmessung & Auswertung

Vorher – Nachher Vergleich

Kategorie	Tag 1	Tag 90
Gewicht	___ kg	___ kg
Bauchumfang	___ cm	___ cm
Energielevel (1–10)	___	___
Schlafqualität	___	___

Foto-Check: Klebe oder speichere deine Vergleichsbilder hier.

Optional: Screenshot aus Fitness-App oder Puls-Daten

3 Dinge, die ich über mich gelernt habe:

1. _____
2. _____
3. _____