



STAY AT  
HOME  
WORKOUT

DEIN  
TRAININGSGUIDE

# Willkommen

## ZUM STAYATHOME FITNESSTRAINING



Ich gratuliere dir - Mit deinem neuen Trainingsplan hast du dich entschieden, die Zeit Zuhause sinnvoll zu nutzen und deine Fitness in die Hand zu nehmen. Der 3-Wochen-Guide hilft dir, eine Allround-Grundfitness zu erlangen und dich insgesamt zu stärken.

---

SELBSTLÄUFER.FIT  
Online Coaching & Trainingspläne

**Disclaimer:**

Das Befolgen der Trainingspläne ist auf eigene Gefahr. Laufvernarrt - Paula Thomsen haftet nicht für eventuelle Verletzungen oder Schäden, die im Rahmen des Trainings entstehen.

Bleib achtsam und sei gut zu deinem Körper! Taste dich vorsichtig an neue Übungen heran und gehe keine unnötigen Risiken ein. Verwende ausschließlich Hilfsmittel und Möbelstücke, deren Stabilität du vertrauen kannst.

# Inhalt

## DEIN TRAININGS-GUIDE

### 1 VERSTEHE DEIN TRAINING

- 1.1 Über deinen Trainingsplan
- 1.2 Anfänger und Fortgeschrittene
- 1.3 Warm Up & Cool Down
- 1.4 Equipment & Hilfsmittel
- 1.5 Legende
- 1.6 Progression
- 1.7 Tempo
- 1.8 Regeneration
- 1.9 Verletzungen und Schmerzen

# Verstehe dein Training

## ÜBER DEINEN TRAININGSPLAN

Glückwunsch, du hast dich für deinen Home Workout Trainingsplan entschieden. Das bedeutet, dass dich in den nächsten Wochen drei bis vier wöchentliche Trainingseinheiten erwarten. Es gibt jeweils ein Ganzkörpertraining, welches sich wöchentlich ändert sowie ein Beintraining und ein Oberkörpertraining, bei dem du dich wöchentlich steigerst. Optional kommt eine vierte Einheit hinzu - ein hochintensives Intervalltraining, welches ebenfalls wöchentlich variiert.

Du erhältst wöchentlich einen Trainingsplan per Mail zugesandt. Die entsprechenden Workouts stehen im Plan und werden zusätzlich in Echtzeit auf Instagram als Video-Posts veröffentlicht. Dort kannst du sehen, wie die Übungen richtig absolviert werden und dich von mir motivieren lassen.

**Eine Bitte an dieser Stelle:** Ich schenke dir einen Trainingsplan, für den du normalerweise Geld zahlen würdest. Ich möchte von dir allerdings kein Geld, sondern wünsche mir lediglich Interaktionen. Wenn dir dieser Trainingsplan hilft und dich motiviert, kannst du mir das gerne in Form von Liken, Teilen, Kommentieren und Abspeichern meiner Beiträge auf Instagram zurückgeben.

## ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

Der Trainingsplan ist sowohl für Anfänger\*innen als auch für Fortgeschrittene geeignet. Da es sich bei diesem Home Workout Trainingsplan um eine "One fit all"-Lösung handelt, brauchst du ein wenig Kreativität und Selbsteinschätzung, um ihn für dich bestmöglich zu nutzen.

Du findest im Trainingsplan zu den meisten Übungen eine Variante für Anfänger\*innen und eine für Fortgeschrittene.

Je nachdem, ob du zusätzlich noch laufen gehst oder nicht und wie es bisher um deine Fitness steht, kannst du auch die Einheiten variieren. Möchtest du nur zweimal pro Woche trainieren, absolvierst du nur das Oberkörper- und Beintraining. Bei drei Mal pro Woche kannst du wählen aus Oberkörper und Beine plus Ganzkörper oder HIIT.

Wenn du blutige\*r Anfänger\*in bist, kann es sinnvoll sein, zunächst nur mit dem Beintraining und Oberkörpertraining zu starten oder nur das Ganzkörpertraining sowie das HIIT als weniger intensives Zirkeltraining zu absolvieren.

---

# Verstehe dein Training

## WARM UP UND COOL DOWN

Jedes Training beginnt mit einem Warm Up und einem Cool Down. Ich empfehle dir jeweils 5-10 Minuten vor und nach dem Training Zeit für diese beiden Elemente.

Beginn am besten mit einer Mischung aus Mobilisierung und Cardio. Du kannst auch leichte Wiederholungen der Übungen machen, die in deinem Trainingsplan folgen. Das Warm Up ist extrem wichtig, um Verletzungen vorzubeugen und deinen Körper auf die Belastung vorzubereiten.

Eine Inspiration für dein Warm Up findest du in diesem Instagram Post.

Beim Cool Down geht es darum, deinen Körper wieder herunterzufahren, Abfallstoffe abzutransportieren und Muskelkater vorzubeugen. Hier kannst du ein wenig Dehnen, mobilisieren oder mit einer Faszienrolle arbeiten.

Eine Inspiration für dein Cool Down findest du in diesem Instagram Post.

## LEGENDE

**In deinem Trainingsplan findest du unterschiedliche Begriffe und Abkürzungen. Um das Beste aus deinem Training herauszuholen, erkläre ich dir kurz, wie es funktioniert.**

**A: Anfänger\*innen** - alles, was mit A gekennzeichnet ist, führst du als Anfänger\*in aus

**F: Fortgeschritten** - alles, was mit F gekennzeichnet ist, ist der fortgeschrittene Weg

**Zahlen vor den Übungen: Reihenfolge** - die Übungen sind in einer Reihenfolge angegeben und durchnummeriert. 1, 2, 3 etc. sind dabei einfache Satzfolgen. Sind die Übungen mit 1.1 und 1.2 markiert, bedeutet es, dass du im Supersatz trainierst. Das heißt, dass du keine Pause zwischen den beiden Übungen machst, sondern beide hintereinanderweg absolvierst und dann pausierst.

**Pause:** Das ist die Pausendauer zwischen den jeweiligen Sätzen

---

# Verstehe dein Training

## EQUIPMENT

Für diesen Trainingsplan benötigst du fast kein Equipment. Ich habe mein Bestes gegeben, die Übungen jeweils für unterschiedliche Möglichkeiten und Hilfsmittel anzugeben. Du kannst den Plan komplett ohne Equipment machen, an einigen Stellen musst du dann jedoch improvisieren. Grundsätzlich arbeite ich in dem STAYATHOME Trainingsplan mit den folgenden Hilfsmitteln:

- Widerstandsbänder
- Mini Loops
- Stuhl
- Tisch
- optional Kettlebell

Je nach Budget und Bedarf kannst du dich mit diesen Dingen ausstatten. Günstige Mini Loops gibt es bereits ab 12,90€ im Set. Meine Empfehlung sind diese Mini Loops, weil sie rutschfester sind und sich weniger einrollen beim Training.

Wenn du bereits lange Widerstandsbänder oder Therabänder besitzt, kannst du allerdings auch diese nutzen, indem du doppelt nimmst beziehungsweise einen Knoten hineinmachst.

Ich selbst nutze diese Widerstandsbänder sowie Kettlebell und Mini Loops, die mir mein Partner Arzt zur Verfügung gestellt hat.

---

# Verstehe dein Training

## PROGRESSION

Wenn du willst, dass dein Körper sich verändert, dann braucht er entsprechende Reize.

Dein Körper verändert sich nicht, wenn du jeden Tag die gleichen Übungen zur gleichen Tageszeit in der gleichen Intensität machst.

Dein Körper verändert sich, wenn du ihn herausforderst. Die Veränderung in diesem Falle gilt übrigens gleichermaßen optisch und funktionell. Also egal, ob du stärker werden willst oder definierter – kontinuierliche Überlastung und eine dauerhafte Progression (Steigerung) ist essentiell.

Kontinuierliche Überlastung und Progression erhältst du auf drei unterschiedlichen Wegen:

- Mehr Widerstand während der Übung (beispielsweise durch Mini Loops oder Widerstandsbänder in unterschiedlichen Stärken oder durch Gewichte wie Kettlebells)
- Mehr Wiederholungen während der Übung.
- Mehr Sätze einer Übung.
- Kürzere Pausen zwischen den Sätzen
- Langsameres Tempo und Halten von Position.
- Eine Erhöhung der Trainingsintensität auf andere Weise.

**Das Ziel ist es, in jeder Übung mehr Intensität zu bewältigen als beim letzten Training oder in der letzten Woche.**

Bei Anfänger\*innen geht das sehr schnell. In meinem Home Workout Trainingsplan arbeiten wir vor allem mit mehr Wiederholungen und Sätzen. Sollte das nicht reichen, nimm (stärkere) Widerstandsbänder dazu, investiere in Kettlebells oder Kurzhanteln oder verkürze die Satzpausen.

## TEMPO

Das richtige Tempo ist ein wichtiger Parameter für effektives Krafttraining. Über das Tempo lässt sich ebenfalls die Intensität deines Trainings steuern.

Bei jeder Übung in deinem Krafttraining gibt es zwei Phasen, die du unterschiedlich schnell gestaltest.

### Die konzentrische Phase

- Hier zieht sich die zu trainierende Muskelgruppe zusammen (z.B. Anheben beim Kreuzheben, Hochdrücken beim Push Up, Hochziehen beim Klimmzug, ...).
- Während der konzentrischen Phase sollte die Bewegung schnell und nahezu explosiv sein. Diese Bewegung dauert etwa 1-2 Sekunden. Achte dennoch weiterhin auf eine saubere Ausführung.

### Die exzentrische Phase

- Hier wird die zu trainierende Muskelgruppe in die Länge gezogen (z.B. Absenken beim Kreuzheben, Absenken beim Push Up, Herunterlassen beim Klimmzug, ...).
  - Die exzentrische Phase vergeht langsamer, weil du hier die höchste Kraftentwicklung hast. Sie dauert etwa doppelt so lange mit 3-4 Sekunden.
-



# Verstehe dein Training

## REGENERATION

Regeneration ist die Erholungsphase zwischen den Trainingseinheiten. Hier findet die Wiederherstellung des körperlichen Gleichgewichts statt. Erst wenn das körperliche Gleichgewicht wiederhergestellt ist, kannst du überhaupt deine Leistung beim nächsten Mal verbessern. Im besten Fall ist die Erholungszeit genau so gestaltet, dass du fit in eine neue Einheit starten kannst und deine Leistung sich von Zeit zu Zeit steigert (Superkompensation). Natürlich geht das nicht von Training zu Training, sondern über Wochen, Monate, Jahre! Doch die Tendenz lässt sich meist schon nach 3-4 Wochen bestimmen. Nur durch die richtige Erholung kannst du besser werden!

Die Regeneration kannst du aktiv verbessern. Wir erholen uns nämlich nicht nur, indem wir auf der Couch sitzen und die Füße hochlegen ;-)

- Ernährung: Ernähre dich ausgewogen und bunt.
  - Schlaf: Plane mindestens 7-8 Stunden Schlaf pro Nacht ein!
  - mechanische Reize: Massagen, Faszientechniken, Dehnen, und Blackroll verbessern die Durchblutung und den Stoffwechsel der zerstörten Muskelfasern.
  - thermische Reize: heiße Bäder, Sauna, Eisbäder, Wechselduschen oder lokal Körnerkissen/Wärmflaschen regen den Stoffwechsel an und entspannen verkrampfte Muskeln.
  - Entspannungstechniken: Nutze die Zeit, bewusst deinen Körper zu entspannen und die Seele baumeln zu lassen.
  - Bewegung: Spaziergänge, Yoga oder Schwimmen ohne Leistungsdruck bringen Körper und Geist in Schwung und verbessern den Transport von Sauerstoff und wichtigen Nährstoffen.
  - Psyche: das richtige Mindset, eine positive Lebenseinstellung und eine ruhige Psyche entscheiden mehr als du denkst über deine Erholungsfähigkeit. Wer sich nur über Belanglosigkeiten aufregt, immerzu stressen lässt und dem Tag negativ entgegen geht, büßt wertvolle Regeneration ein.
-

# Verstehe dein Training

## VERLETZUNGEN UND SCHMERZEN

Manchmal kann es sein, dass wir uns trotz sorgfältiger Planung überlasten oder verletzen. Wichtig ist während der ganzen Zeit: Sei achtsam mit dir und deinem Körper. Wenn du spürst, dass bestimmte Übungen dir nicht guttun oder du danach Schmerzen bekommst, dann streiche sie aus deinem Plan und ersetze sie durch etwas Ähnliches.

Solltest du ernsthaft das Gefühl haben, dich zu überlasten, lege unbedingt eine Pause ein! Trainiere niemals über Gelenkschmerzen hinaus. Muskeln dürfen brennen und der Schweinehund darf jammern. Aber Gelenke, Sehnen und Knochen dürfen nicht schmerzen.

## DIE PECH REGEL

Sollten doch mal Gelenke oder Sehnen wehtun, dann kannst du die PECH-Regel anwenden, bis du einen Arzt oder eine Ärztin darauf schauen lässt.

### **Pause**

Unterbrich sofort die Belastung. Die verletzte Stelle sollte keinesfalls unter Schmerzen weiterbelastet werden.

### **Eis**

Kühle die betroffene Stelle direkt.

### **Compression**

Je nach Schwere und Position der Verletzung kann ein Druckverband Sinn machen. Für viele Körperstellen gibt es auch spezielle Kompressionsbandagen.

### **Hochlagern**

Lagere die betroffene Körperstelle hoch. Das wird umso wichtiger, wenn Schwellungen entstehen und du dich stark verletzt hast.

Danach kannst du einen Experten deines Vertrauens aufsuchen.

---

# Verstehe dein Training

## MUSKELSCHMERZEN UND VERSPANNUNGEN

Leidest du unter muskulären Schmerzen, Verspannungen oder Schmerzen im Bereich von Sehnenansätzen, kommen die Tipps in diesem Abschnitt zu tragen.

Alle der folgenden Tipps kannst du schon bei dem leichtesten Anzeichen von Schmerz oder Verspannung einsetzen. Sei aber vorsichtig, wenn du dir unsicher bist oder starke Schmerzen hast. Bei Knochenbrüchen, Bänderrissen, punktuellen starken Schmerzen und co. sollten lieber Arzt und Physiotherapeut über die Therapie entscheiden. Hast du aber nur moderate Schmerzen oder Verspannungen, sind die folgenden Tipps perfekt zur Linderung.

### **Dynamisch und exzentrisch dehnen**

Exzentrisch dehnen bedeutet, dass du die Muskelgruppe unter Anspannung verlängerst. Dynamisch bedeutet, dass du die Dehnung nicht hältst, sondern aktiv in Bewegung bleibst.

### **Großflächige Mobilisation mit der Faszienrolle**

Nutze eine Massagerolle, um die Muskelgruppen rund um deinen Schmerzbereich großflächig zu massieren. So lockerst du die Muskulatur, das Bindegewebe und die Faszien.

### **Triggerpunkte und tiefliegende Verspannungen lösen**

Triggerpunkte sind Schmerzpunkte in deiner Muskulatur, die durch Verklebungen entstehen und häufig mit Ausstrahlungen einhergehen. Versuche, nahe deines Schmerzbereichs tiefliegende Strukturen zu lösen.

### **Belastung im schmerzfreen Bereich**

Ein häufiger Fehler, den Schmerzgeplagte machen, ist die radikale Schonung. Schmerzen bedeuten keineswegs, dass du dich nicht mehr bewegen darfst. Vielmehr ist es ein Aufruf zur „richtigen“ Bewegung. Tabu sind während der Schmerzphase alle Belastungen, die den Schmerz verstärken. Bleib stetes im schmerzfreen Bereich und probiere aus, was für deinen Körper funktioniert. Das verbessert die Durchblutung und reduziert das Risiko einer erneuten Verletzung beim Wiedereinstieg.

---