

# Der richtige Abnehm-Trainingsplan

Eigentlich muss es einem schon in den Zähnen knirschen, wenn man den Begriff Abnehm-Trainingsplan hört. Denn was soll das sein? Definiert wird schließlich in der Küche? Genau das ist es aber, wonach gerade Frauen im Fitnessstudio immer wieder gerne fragen. Ein Trainingsplan zum Abnehmen. Doch wie sieht so ein Plan eigentlich aus oder gibt es ihn gar nicht den "Abnehm-Trainingsplan"?

## **Wie nehme ich ab?**

Unseren regelmäßigen Lesern sollte eigentlich klar sein: Abnehmen geht nur mit einem Kaloriendefizit. Dieses Kaloriendefizit kann entweder durch eine verringerte Zufuhr an Nahrung oder durch einen erhöhten Kalorienverbrauch erreicht werden. Beide Wege führen zur Gewichtsreduktion. Das ist auch das Stichwort; wenn wir einfach nur an unserer Kalorienbilanz arbeiten, erreichen wir erst einmal einen Verlust an Gewicht - dieses Gewicht besteht aber aus Fett, Wasser und auch Muskulatur. Es empfiehlt sich übrigens ein Minus an Kalorien von etwa 300 Kcal am Tag, da sich ansonsten auch unser Stoffwechsel verlangsamt.

## **Wie viele Wiederholungen?**

Wird die Nährstoffzufuhr nicht begrenzt, kann kein Trainingsplan der Welt eine Gewichtsreduktion bzw. Körperfettreduktion erreichen. Das sollte jedem klar sein. Leider gibt es immer noch die weit verbreitete Theorie, dass viele Wiederholungen sich direkt auf die Verringerung des Körperfetts auswirken. Das ist aber ein Irrtum. Es gibt keinen Wiederholungsbereich, der unseren Körper definiert. Fakt ist aber auch, dass viele Wiederholungen, wir sprechen hier vom Kraftausdauerbereich 20-30 Wiederholungen, durchaus mehr Kalorien während das Trainings verbrauchen. Mehr dazu: [Mythos der vielen Wiederholungen zur Muskeldefinition](#)

Jetzt befinden wir uns aber sowieso in einem Kaloriendefizit. Stellen wir jetzt unser Training noch auf ein Kraftausdauertraining um, setzen wir kaum noch einen Reiz zum Muskelwachstum. Dieser Reiz ist aber notwendig, um möglichst viel der Muskulatur zu erhalten, während wir das Kaloriendefizit halten. Denn ohne den entsprechenden Reiz wird sich während der Diät auch die Muskelmasse deutlich reduzieren. Die Folge ist ein reduzierter Grundumsatz. Sobald Sie wieder beginnen normal zu essen, kann das zum bekannten JoJo-Effekt führen, denn die Menge an Nahrung, mit der Sie vorher weder zu noch abgenommen haben, führt jetzt zu einer positiven Kalorienbilanz.

Ein Kraftausdauertraining während der Diät wird also erst einmal mit Sicherheit auch Erfolge bringen, immerhin verbrauchen etwas Sie mehr Kalorien beim Training. Langfristig betrachtet ist das aber nicht die beste Lösung. Das Ausmaß an höherem Kalorienverbrauch ist außerdem nicht so hoch, dass es sich wirklich lohnt. Denn auf bei einem Training im Bereich von 8-12 Wiederholungen ist der Kalorienverbrauch durch die "Beschädigungen" der Muskulatur, die unser Körper reparieren muss, noch längere Zeit erhöht.

## **Wie sieht ein guter Plan aus, der eine Diät unterstützt?**

Optimal ist es, wenn Sie während einer Diät in einem Wiederholungsbereich zwischen 6 und 12 Wiederholungen trainieren. Damit sorgen Sie dafür, dass Ihr Körper so wenig Muskulatur wie möglich abbaut. Ihr Kaloriendefizit können Sie mit einem Ausdauertraining unterstützen. Auch hier gilt: Ruhig etwas intensiver. Es gibt viele Studien, die beweisen, dass ein Intervalltraining in der

Gesamtbilanz einen höheren Kalorienverbrauch erzeugt, als ein moderates Ausdauertraining. Es bringt Ihnen auch wenig, im **sogenannten Fettverbrennungspuls** zu trainieren. Mit einem Intervalltraining verbrauchen Sie einerseits während das Trainings viele Kalorien, andererseits werden durch die hohe Intensität Anpassungsprozesse in Gang gesetzt, die wiederum Energie verbrauchen und Ihre Gesamtbilanz erhöhen.

### **Aber so verbrenne ich doch gar kein Fett während das Trainings?**

Das ist nicht ganz richtig. Sie "verbrennen" immer Fett. Auch jetzt gerade während Sie diesen Artikel lesen. Nur nicht in dem Maße, wie Sie es bei einem moderaten Ausdauertraining tun würden. Sie verbrennen allgemein mit dieser Methode während des Trainings verhältnismäßig wenig Fett. Das ist aber völlig egal. Sie haben nicht viel davon, wenn Sie beim Training sehr viel Fett verbrennen, wenn Sie aufgrund falscher Kalorienbilanz am Ende des Tages insgesamt doch kaum etwas abgebaut haben. Denn Fettverbrennung ist etwas anderes als Fettabbau.

Viele Wege führen nach Rom. Sie können auch mit einem Kraftausdauertraining Ihr Ziel erreichen. Denn auch hier wird die Muskulatur zur Hypertrophie stimuliert. Wenn auch nicht so intensiv. In dem meisten Fällen ist die oben beschriebene Methode aber wirkungsvoller und bringt den längerfristigeren Erfolg.

Wichtig: Die Angaben aus diesem Artikel treffen nur für Sie zu, wenn Sie körperlich gesund sind und Ihr Herz-Kreislauf System belastungsfähig ist. Eine Trainingsintensität, wie sie ein Intervalltraining erfordert ist nicht für Menschen mit Herz-Kreislauf Beschwerden geeignet.