

# Fatburner Plan

## Monat 1

### Tag 1

2k laufen so schnell wie geht (immer)

10/9/8/7/6/5/4/3/2/1

Kreuzheben (100% deines Körpergewichtes)  
Bankdrücken (80% deines Körpergewichtes)

5-8 Min Pause (Immer)

1,5 km laufen

20 Burpees

1,5 km rudern >>> wie schnell bist Du?

--

### Tag 2

10/9/8/7/6/5/4/3/2/1

Clean&Jerks (80% deines Körpergewichtes)  
Burpee Pull Ups

1,5 km laufen

2 km Fahrradfahren

1 km rudern

### Tag 3: Kraft

#### 3x 8-10 WHD (60 sek Pause zw. Übungen)

Kreuzheben  
Kniebeuge  
Klimmzüge breit  
Clean & Jerks  
enges Bankdrücken  
vorgebeugtes Rudern  
vorgebeugte Dips  
Beinheben an der Stange  
Crunches mit Langhantelstange

--

## Monat 2

### Tag 1:

25/15/10

1. Kniebeugen - mit Langhantel (80% deines Körpergewichtes)
2. Burpee Pull Ups/Burpees
3. Cross Sit Ups

7 Minuten:

Eine Runde 200 m laufen + 10 MMA Push Ups

>>> wieviel Runden schaffst Du?

### Tag 2:

25/15/10

1. Kreuzheben - mit Langhantel (80% deines Körpergewichtes)
2. MMA Push Ups
3. Explosive Sit Ups

7 Minuten: Eine Runde 200 m laufen + 10 Kniebeugen

### Tag 3

Clean & Jerk (50% deines Körpergewichtes)  
Sit Jumps  
Roll Outs mit Langhantel oder RO Gerät

7 Minuten:

Eine Runde 200 m laufen + 10 Burpees

## Monat 3

### Tag 1

50 Kniebeugen Langhantel (50% Körpergewicht)  
50 Walkout Push Ups  
50 Explosive Sit Ups  
50 Walking Kicks

1 km laufen „so schnell du kannst“

### Tag 2

50 Kreuzheben (50% Körpergewicht min. 30 kg)  
50 Sumo Jump Squat  
50 Burpees  
50 Walking Lunges

1 km laufen „so schnell du kannst“

### Tag 3: Kraft

3x 8-10 WHD  
Kreuzheben  
Kniebeuge  
Klimmzüge breit

Clean & Jerks  
enges Bankdrücken  
vorgebeugtes Rudern  
vorgebeugte Dips  
Beinheben an der Stange  
Crunches mit Langhantelstange

## Monat 4

### Tag 1

5 Runden, 1 Runde = Übung 1 bis 4

10 Burpees

15 Thrusters mit 20 kg (Kurzhandel)

20 Cross Sit Ups

40 Walking Kicks

1 k laufen so schnell du kannst

### Tag 2

5 Runden, 1 Runde = Übung 1 bis 4

10 Kreuzheben (80% deines Körpergewichtes)

15 Walkout Push Ups

20 Explosive Sit Ups

40 Jumping Jacks

1 k laufen so schnell du kannst

### Tag 3: Kraft

#### 3x 8-10 WHD

Kreuzheben  
Kniebeuge  
Klimmzüge breit  
Clean & Jerks  
enges Bankdrücken  
vorgebeugtes Rudern  
vorgebeugte Dips  
Beinheben an der Stange  
Crunches mit Langhantelstange

## Monat 5

### Woche 1

#### Tag 1

10/9/8/7/6/5/4/3/2/1

Kreuzheben (100% deines Körpergewichtes)  
Bankdrücken (80% deines Körpergewichtes)

1,5 km laufen

20 Burpees

1,5 km rudern

#### Tag 2

10/9/8/7/6/5/4/3/2/1

Clean&Jerks (80% deines Körpergewichtes)  
Burpee Pull Ups

1,5 km laufen

2 km Fahrradfahren

1 km rudern

#### Tag 3: Kraft

3x 8-10 WHD  
Kreuzheben  
Kniebeuge  
Klimmzüge breit  
Clean & Jerks  
enges Bankdrücken  
vorgebeugtes Rudern  
vorgebeugte Dips  
Beinheben an der Stange  
Crunches mit Langhantelstange

### Woche 2

#### Tag 1

25/15/10

Kniebeugen (80% deines Körpergewichtes)  
Burpee Pull Ups  
Cross Sit Ups

7 Minuten:

Eine Runde 200 m laufen + 10 MMA Push Ups

#### Tag 2

25/15/10

Kreuzheben (80% deines Körpergewichtes)  
MMA Push Ups  
Explosive Sit Ups

7 Minuten:

Eine Runde 200 m laufen + 10 Kniebeugen

#### Tag 3

25/15/10

Clean & Jerk (50% deines Körpergewichtes)  
Sit Jumps  
Roll Outs mit Langhantel oder RO Gerät

Eine Runde 200 m laufen + 10 Burpees

## Woche 3

### Tag 1

50 Kniebeugen (50% deines Körpergewichtes)  
50 Walkout Push Ups  
50 Explosive Sit Ups  
50 Walking Kicks

1 k laufen so schnell du kannst

### Tag 2

50 Kreuzheben (50% Körpergewicht min. 30 kg)  
50 Sumo Jump Squat  
50 Burpees  
50 (Walking Lunges)

1 k laufen so schnell du kannst

### Tag 3: Kraft

#### 3x 8-10 WHD

Kreuzheben  
Kniebeuge  
Klimmzüge breit  
Clean & Jerks  
enges Bankdrücken  
vorgebeugtes Rudern  
vorgebeugte Dips  
Beinheben an der Stange  
Crunches mit Langhantelstange

## Woche 4

### Tag 1

10 Burpees

15 Thrusters mit 20 kg (Kurzhandel)

20 Cross Sit Ups

40 Walking Kicks

1 k laufen so schnell du kannst

### Tag 2

10 Kreuzheben (80% deines Körpergewichtes)  
15 Walkout Push Ups  
20 Explosive Sit Ups  
40 Jumping Jacks

1 k laufen so schnell du kannst

### Tag 3: Kraft

#### 3x 8-10 WHD

Kreuzheben  
Kniebeuge  
Klimmzüge breit  
Clean & Jerks  
enges Bankdrücken  
vorgebeugtes Rudern  
vorgebeugte Dips  
Beinheben an der Stange  
Crunches mit Langhantelstange

## Monat 6

### Tag 1

20/40/20/40/20/40

20 Clean & Jerk (60% Körpergewicht)

40 Explosive Sit Ups

20 High Pulls (60% Körpergewicht)

40 Sumo Squats

20 Kreuzheben (60% Körpergewicht)

40 Burpee High Jumps

### Tag 2: Kraft

#### 3x 8-10 WHD

Kreuzheben  
Kniebeuge  
Klimmzüge breit  
Clean & Jerks  
enges Bankdrücken  
vorgebeugtes Rudern  
vorgebeugte Dips  
Beinheben an der Stange  
Crunches mit Langhantelstange

### Tag 3

20/40/20/40/20/40

20 Cleans (80 % Körpergewicht)

40 Jump Squats

20 Explosive Pull Ups

40 Explosive Push Ups

20 Deadlift Shrugs (100 % Körpergewicht)

40 Sit Jumps Toes to Bar