

# WOMAN

## FIT

## 20<sup>+</sup> SHAPE

20 BODYWEIGHT-ÜBUNGEN  
20 WIEDERHOLUNGEN  
36 WOCHEN TRAININGSPLÄNE

RALF OHRMANN



EIN BUCH DER  
EDITION MICHAEL FISCHER



# INHALT

## DEINE WOHLFÜHLFIGUR 9

### TRAINING FÜR KÖRPER & GEIST 10

Warum ich die 20-to-Shape-Methode entwickelt habe 10

Trainieren mit der 20-to-Shape-Methode 11

20 Übungen, 20 Wiederholungen:  
Dein Ziel immer vor Augen 12

Die Schwierigkeitsstufen des 20-to-Shape-Programms 13

Trainingsplanung: Werde dein eigener Coach 16

### RESULTATE STATT AUSREDEN 19

Dein Vertrag mit dir selbst 19

## DEIN TRAINING 21

### EHRLICHES TRAINING STATT FALSCHES VERSPRECHEN 22

#WOMANFIT: Warum Frauen anders trainieren  
als Männer 22

### WARM-UP & MOBILISATION 24

Zombie Walk Kick 25

Low Kick 26

Einbein-Stand mit halber Kniebeuge 27

Ischiocrurale Gruppe & Lendenwirbelbereich 28

Trainingsplan Warm-up:  
Muskeln und Kreislauf in Schwung bringen 29

<b>BEINE</b>	<b>30</b>	Plank Twist	58
Lunges im Wechsel	31	Plank Twist mit Bodenkontakt	59
Einseitige Lunges	32	Plank Twist mit Bodenkontakt & Wippen	60
Einseitige Lunges mit Wippen	33	Diagonal Crunch über Kniehöhe	61
Halber Jumping Jack Squat	34	Diagonal Crunch über Schienbeinhöhe	62
Ganzer Jumping Jack Squat	35	Diagonal Crunch über Fußhöhe	63
Ganzer Jumping Jack Squat & Stabilisation	36	Waage Twist	64
Side Kick	37	Waage Twist mit Zusatzgewicht	65
Side Kick mit Wippen	38	Waage Twist mit Zusatzgewicht & Bodenkontakt	66
Side Kick mit Bandwiderstand	39		
<b>ARME &amp; SCHULTERN</b>	<b>40</b>	<b>PO</b>	<b>68</b>
Stütz mit Shoulder Dip	41	Pinkelnder Hund	69
Gerollter Push-up	42	Pinkelnder Hund mit Side-Kick	70
Push-up mit Band	43	Pinkelnder Hund mit Bandwiderstand	71
Wippen in der Plank	44	Brücke mit Beinheben	72
Plankwippe mit Absenken des Körpers	45	Hohe Brücke mit Beinheben	73
Plankwippe mit Absenken & Beinheben	46	Brücke mit Beinheben & mit Bandwiderstand	74
Dips an einer Kante	47	Liegestütz mit Beinheben im Wechsel	75
Dips mit weiter vorgestellten Beinen	48	Liegestütz mit einseitigem Beinheben	76
Dips mit hochgestellten Beinen	49	Liegestütz mit Beinheben & Wippen	77
Einarmiges Trizepsstrecken	50	Halbe Squats Jumps	78
Trizepsstrecken mit beiden Armen gleichzeitig	51		
Trizepsstrecken mit Bandwiderstand	52		
 		<b>CARDIO</b>	<b>80</b>
<b>BAUCH</b>	<b>54</b>	High Knees mit Seitbewegung	81
Einseitige Knee Grabs	55	Skating Jumps	82
Knee Grabs	56	Aufgestellter Mountain Climber	83
Knee Grabs mit Zusatzgewicht	57	Halber Burpee mit tiefem Side Walk	84

# DEINE TRAININGSPLÄNE 87

---

## WERDE DEIN EIGENER COACH 88

Das Baukastenprinzip – Stück für Stück zum kompletten Workout	88
Wie oft solltest du trainieren?	89
Woche für Woche – So gestaltest du deinen Trainingsplan	90
Beste fitte Freundinnen – die Challenges	102

# DEINE GESUNDHEIT 107

---

## DAS DIÄTEN-MISS- VERSTÄNDNIS 108

Was eine ausgewogene Ernährung in deinem Körper bewirkt	108
Meine Abnehm-Booster – Hacks, die dir beim Abnehmen helfen können	113
Abnehm-Booster: Wochenpläne für jedes Level	116

## NATÜRLICHER GENUSS 117

20 Rezepte für deine Wohlfühlfigur	117
------------------------------------	-----

## FRÜHSTÜCK

Very Berry Smoothie	118
Apfel-Haferflocken-Pancakes	118
Overnight-Oats mit Kakao-Nibs	119

Omelett mit Pilzen & Blattspinat	120
Orientalischer Quinoasalat	120
Scharf gefüllte Avocado	121

## MITTAGESSEN

Belugalinsensalat mit Kürbis und Grapefruit	122
Zucchini-Karotten-Küchlein mit Kräuterquark	123
Steak im Champignonsalat	124
Buchweizencrêpes mit Frischkäse-Lachs-Füllung	126
Marinierter Lachs mit Fenchel-Möhren-Gemüse	128
Papaya-Hirse-Salat mit Kürbiskernen	129

## ABENDESSEN

Hähnchen-Kokos-Curry	130
Kürbis-Spinat-Dal mit Ingwer und Chili	132
Limetten-Avocado-Suppe mit Garnelen	133
Hackbällchen mit Raita & Zucchini-Lauch-Gemüse	134
Bohnen-Thunfisch-Salat	136

## SNACKS

Zucchini- & Süßkartoffel-Chips	138
Chia-Kokos-Powerballs	138
Bunter Trailmix	138

## DEINE TRANSFORMATION 138