



DOKTOR FIT

DoktorFit Wochen-Trainingsplan

Realistische Kombination aus 5-Minuten-Routine + effektivem Training. Ziel: Straffer Körper, mehr Energie und nachhaltige Fitness.

Montag

- 1 5 Minuten Mobilität
- 2 Ganzkörper-Krafttraining (30 Min)

Dienstag

- 1 5 Minuten Mobilität
- 2 Spaziergang oder Cardio (20–30 Min)

Mittwoch

- 1 5 Minuten Mobilität
- 2 Core & Bodyweight Training (25 Min)

Donnerstag

- 1 5 Minuten Mobilität
- 2 Stretching / Yoga (20 Min)

Freitag

- 1 5 Minuten Mobilität
- 2 Krafttraining (30 Min)

Samstag

- 1 Outdoor-Aktivität (z. B. Radfahren, Schwimmen, Wandern)

Sonntag

- 1 Erholung + leichtes Stretching (5–10 Min)

doktorfit.org

