

KILOPACE

TRAININGSJOURNAL NR. 02

19. OKTOBER 2026

Dein Ramadan-Trainin gsjournal

Kalorien, Essenszeiten und Trainingsfenster für 30 Tage
Fasten

2.340 kcal

ZIELKALORIEN

148 g

EIWEISS

273 g

KOHLENHYDRATE

DIESES JOURNAL GEHÖRT

GESTARTET AM



kilopace.com

Inhalt

03 Deine Werte

Aus deinen Antworten berechnet. Auf diesen Werten baut der ganze Plan auf.

05 So nutzt du dieses Journal

Dein Ziel im Ramadan ist, Muskeln und Fitness zu halten. Fortschritt kann bis nach dem Eid warten.

Coaching-Tipps 06

07 Das Programm

Kalorien, Essenszeiten und Trainingsfenster für 30 Tage Fasten

Deine Mahlzeitenaufteilung 08

Was du isst 08

Wann trainieren 09

Wöchentlicher Trainingsplan 09

Technik-Bibliothek 10

12 Wochenseiten

Hak jede Einheit ab, sobald sie erledigt ist

17 Protokolle

Notizen 20

Quellen 22

KAPITEL 01

Deine Werte

Aus deinen Antworten berechnet. Auf diesen Werten baut der ganze Plan auf.

DEINE WERTE

Kalorien, Essenszeiten und Trainingsfenster für 30 Tage Fasten

2.340 kcal

ZIELKALORIEN

148 g

EIWEISS

273 g

KOHLENHYDRATE

73 g

FETT

2,9 L

WASSER ZWISCHEN IFTAR UND SUHUR

4

TRAININGSEINHEITEN / WOCHE

BEVOR DU STARTEST

Allgemeine Fitnessinformation, keine medizinische Beratung. Hör auf und hol dir Hilfe, wenn du Brustschmerzen, Schwindel oder stechende Schmerzen spürst.

TASCHENKARTE

KILOPACE

Zielkalorien: 2.340 kcal

Eiweiß: 148 g

Kohlenhydrate: 273 g

Fett: 73 g

Wasser zwischen Iftar und Suhur: 2,9 L

Trainingseinheiten / Woche: 4

AUSSCHNEIDEN UND MITNEHMEN

KAPITEL 02

So nutzt du dieses Journal

Dein Ziel im Ramadan ist, Muskeln und Fitness zu halten.
Fortschritt kann bis nach dem Eid warten.

SO NUTZT DU DIESES JOURNAL

So nutzt du dieses Journal

- 01** Füll das Tagesprotokoll jeden Morgen nach Suhur aus; das dauert eine Minute.
- 02** Wiege dich einmal pro Woche zur gleichen Zeit, nicht täglich; Fasten verschiebt den Wasserhaushalt.
- 03** Wenn dir beim Training schwindelig oder unwohl wird, hör auf, brich die Einheit ab und trink, sobald du darfst.
- 04** Nimm die Mahlzeitenaufteilung als Orientierung, nicht als Regel. Das Eiweißziel zu erreichen ist wichtiger als exakte Kalorien.

“Krafttraining erhält Muskeln, während du weniger isst; Cardio ist optional.”

COACHING-TIPPS

- Dein Ziel im Ramadan ist, Muskeln und Fitness zu halten. Fortschritt kann bis nach dem Eid warten.
- Verteil das Wasser über den Abend: ein Glas pro Stunde ist besser als ein Liter zu Suhur.
- Salziges Essen zu Suhur macht dich tagsüber durstiger.
- Koffein nach Iftar kann den wenigen Schlaf ruinieren, den du hast; trink es nur am frühen Abend.
- Kehre nach dem Ramadan innerhalb einer Woche zu deinem normalen Training zurück.

KAPITEL 03

Das Programm

Kalorien, Essenszeiten und Trainingsfenster für 30 Tage
Fasten

01

Deine Tagesziele

Grundumsatz (BMR)	1.778 kcal
Erhaltungskalorien	2.755 kcal
Zielkalorien	2.340 kcal
Eiweiß	148 g
Kohlenhydrate	273 g
Fett	73 g

02

Deine Mahlzeitenaufteilung

MAHLZEIT	KCAL	EIWEISS
Suhur	940 kcal	59 g
Iftar	1.050 kcal	59 g
Nach Tarawih / abends	350 kcal	30 g

03

Was du isst

- Suhur: langsame Kohlenhydrate + Eiweiß + Flüssigkeit. Haferflocken oder Vollkornbrot, Eier oder Joghurt, Obst, zwei große Gläser Wasser.
- Fastenbrechen: Wasser und 2–3 Datteln, dann 10 Minuten beten oder ausruhen vor der Hauptmahlzeit.
- Iftar: halber Teller Gemüse oder Suppe, eine handflächengroße Portion Eiweiß, eine Faust Reis, Bulgur oder Kartoffeln.
- Abends: ein eiweißreicher Snack wie Joghurt, Milch oder Nüsse; Frittiertes und Süßes für besondere Abende aufheben.

04

Wann trainieren

“90–120 Min. nach Iftar: das beste Fenster für schwereres Krafttraining oder Intervalle; du hast gegessen und darfst während der Einheit trinken.”

- Tag 1–7: Eingewöhnung, Trainingsvolumen um etwa 30 % senken
- Tag 8–20: der normale Plan
- Letzte 10 Nächte: halten, Schlaf priorisieren, ein Satz weniger pro Übung

05

Wöchentlicher Trainingsplan

TAG	EINHEIT	DETAILS
Tag 1	Ganzkörper-Kraft	Kniebeuge oder Beinpresse, Liegestütz oder Bankdrücken, Rudern, Hüftbeuge: 3 × 8–10 @ RPE 7
Tag 2	Kurze Intervalle (nur nach Iftar)	8 × 30 s hart / 90 s locker auf dem Rad oder beim Gehen mit Steigung
Tag 3	Ganzkörper-Kraft	Kniebeuge oder Beinpresse, Liegestütz oder Bankdrücken, Rudern, Hüftbeuge: 3 × 8–10 @ RPE 7
Tag 4	Pause	—
Tag 5	Ganzkörper-Kraft	Kniebeuge oder Beinpresse, Liegestütz oder Bankdrücken, Rudern, Hüftbeuge: 3 × 8–10 @ RPE 7
Tag 6	Pause	—
Tag 7	Pause	—

06

Technik-Bibliothek

Jede Bewegung in deinem Plan, mit den Hinweisen, die Coaches geben. Lies sie einmal vor Woche 1 und schau wieder rein, wenn sich eine Übung komisch anfühlt.

ÜBUNG	HINWEISE
Beinpresse	Rücken flach am Polster, Füße hüftbreit mittig auf der Platte · Absenken, bis die Knie etwa 90° haben, über den ganzen Fuß drücken · Knie oben nicht hart durchstrecken, Hüfte nicht vom Sitz abheben
Liegestütz	Hände etwas breiter als die Schultern, Körper in einer geraden Linie · Brust zum Boden senken, Ellbogen etwa 45°, wegdrücken · Hüfte nicht durchhängen oder hochstrecken; bei Bedarf Hände erhöht aufstellen

07

Wenn das passiert, mach das

Wenn dir beim Training im Fastenzustand schwindelig wird oder du dich sehr schwach fühlst	Dann hör auf, setz dich hin und verleg die Einheit auf die Zeit nach Iftar; brich das Fasten und hol dir ärztliche Hilfe, wenn die Beschwerden anhalten
Wenn du den ganzen Tag erschöpft bist	Dann reduzier das Trainingsvolumen um ein Drittel, schütz deinen Schlaf mit einem kurzen Mittagsschlaf und nimm Suhur so spät wie möglich
Wenn du Kopfschmerzen bekommst	Dann trink 2–3 Liter verteilt zwischen Iftar und Suhur, reduzier Koffein schon vor Beginn des Ramadan und gib eine Prise Salz zum Suhur
Wenn du dich zu Iftar überisst und danach träge bist	Dann brich das Fasten mit Datteln und Wasser, bete oder mach eine Pause und iss dann einen normalen Teller mit Eiweiß und Gemüse
Wenn du Kraft verlierst	Dann bleib bei schweren Gewichten, aber mit weniger Sätzen, iss zu Iftar und Suhur jeweils 25–40 g Eiweiß und trainier nach Iftar statt im Fastenzustand
Wenn du Medikamente nimmst oder Diabetes hast	Dann sprich vor dem Fasten und Trainieren mit deiner Ärztin oder deinem Arzt; Dosis und Zeitpunkt müssen oft angepasst werden

Glossar

RPE	Rate of Perceived Exertion: wie anstrengend sich ein Satz auf einer Skala von 1–10 anfühlt. 10 ist alles gegeben, 7 heißt, etwa drei Wiederholungen wären noch möglich gewesen.
Wiederholungen in Reserve	Wie viele saubere Wiederholungen du noch geschafft hättest, als du den Satz beendet hast. RIR 2 ≈ RPE 8.
3 × 8–10	Drei Sätze mit je 8 bis 10 Wiederholungen. Wähl ein Gewicht, mit dem du den Bereich mit sauberer Technik erreichst.
Deload	Eine leichtere Woche mit weniger Volumen oder Last, meist alle 4–6 Wochen, damit sich der Körper erholen und anpassen kann.
Progressive Überlastung	Das Training mit der Zeit schrittweise schwerer machen, mit mehr Gewicht, Wiederholungen oder Sätzen, damit du dich weiter verbesserst.
Doppelte Progression	Erst Wiederholungen steigern, bis alle Sätze das obere Ende des Bereichs erreichen, dann Gewicht erhöhen und wieder unten anfangen.
Zone 2 / lockeres Tempo	Eine entspannte Belastung, bei der du in ganzen Sätzen reden kannst. Sie baut die aerobe Grundlage auf und hilft der Erholung.
Schwelle	Das härteste Tempo, das du etwa eine Stunde halten kannst; fühlt sich angenehm hart an, nur noch ein paar Worte am Stück.
Tempolauf / Intervall	Tempolauf: anhaltendes, gleichmäßig hartes Laufen. Intervall: kürzere schnelle Abschnitte mit Erholung dazwischen.
TDEE	Gesamtenergieumsatz pro Tag: die Kalorien, die du an einem Tag verbrauchst, inklusive Training und Alltagsbewegung.
Eiweiß pro kg	Tägliches Eiweiß bezogen auf das Körpergewicht, z. B. bedeuten 1,6 g/kg 112 g bei 70 kg Körpergewicht.
Ballaststoffziel	Ziel sind etwa 25–30 g Ballaststoffe pro Tag aus Gemüse, Obst, Vollkorn und Hülsenfrüchten.



KAPITEL 04

Wochenseiten

Hak jede Einheit ab, sobald sie erledigt ist

TAGE 1-

01

Tag 1–7: Eingewöhnung, Trainingsvolumen um etwa 30 % senken

WOCHE AB _____

- ☐ Eiweiß: 148 g verteilt auf Suhur, Iftar und abends
- ☐ Wasser: 2,9 l zwischen Iftar und Suhur
- ☐ 4 Einheiten diese Woche, zu deiner gewählten Zeit
- ☐ Schlaf: insgesamt mindestens 6–7 Stunden, Nickerchen zählen mit
- ☐ Fokus: in den Rhythmus finden; leichtere Gewichte sind völlig okay.

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

TAGE 8-

Tag 8–20: der normale Plan

08

WOCHE AB _____

- ☐ Eiweiß: 148 g verteilt auf Suhur, Iftar und abends
- ☐ Wasser: 2,9 l zwischen Iftar und Suhur
- ☐ 4 Einheiten diese Woche, zu deiner gewählten Zeit
- ☐ Schlaf: insgesamt mindestens 6–7 Stunden, Nickerchen zählen mit
- ☐ Fokus: normales Training, Eiweiß zu jeder Mahlzeit.

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

TAGE 15-

Tag 8–20: der normale Plan

15

WOCHE AB _____

- ☐ Eiweiß: 148 g verteilt auf Suhur, Iftar und abends
- ☐ Wasser: 2,9 l zwischen Iftar und Suhur
- ☐ 4 Einheiten diese Woche, zu deiner gewählten Zeit
- ☐ Schlaf: insgesamt mindestens 6–7 Stunden, Nickerchen zählen mit
- ☐ Fokus: Gewichte halten; nach Iftar einen Spaziergang ergänzen.

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst

TAGE 22-

Letzte 10 Nächte: halten, Schlaf priorisieren, ein Satz weniger pro Übung

22

WOCHE AB _____

- ☐ Eiweiß: 148 g verteilt auf Suhur, Iftar und abends
- ☐ Wasser: 2,9 l zwischen Iftar und Suhur
- ☐ 4 Einheiten diese Woche, zu deiner gewählten Zeit
- ☐ Schlaf: insgesamt mindestens 6-7 Stunden, Nickerchen zählen mit
- ☐ Fokus: Schlaf schützen in den letzten zehn Nächten; halten, nicht pushen.

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ERLEDIGT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERGIE	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
SCHLAF	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

WOCHENRÜCKBLICK

Was lief diese Woche gut?

Was kam dir in die Quere?

Eine Sache, die du nächste Woche anders machst



Protokolle

PROTOKOLLE

Tägliches Fastenprotokoll

TAG	GEWICHT	SCHLAF (H)	WASSER (L)	EINHEIT	ENERGIE

NOTIZEN

Grid of dots for notes.

NOTIZEN

Grid of dots for notes.

QUELLEN

1. Chaouachi et al. (2012) The effects of Ramadan intermittent fasting on athletic performance: recommendations for the maintenance of physical fitness. J Sports Sci
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22738880/>
2. Jäger et al. (2017) ISSN Position Stand: Protein and Exercise
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28642676/>
3. Hassanein et al. (2022) Diabetes and Ramadan: Practical guidelines 2021 (IDF-DAR). Diabetes Res Clin Pract
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35016991/>
4. Mifflin et al. (1990) A new predictive equation for resting energy expenditure in healthy individuals. Am J Clin Nutr
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2305711/>

Kleine, wiederholte, ehrliche
Schritte. Das ist das ganze
Geheimnis.

Für dich erstellt am 19. Oktober 2026

Dieses Journal ist persönlich für die Käuferin oder den Käufer. Bitte nicht weitergeben.

Kilopace · kilopace.com