





TRAININGSPLAN FÜR MEIN GESUNDES & FITTES JAHR 2021



A B N E H M E N

WWW.E-MOTION-FITNESSKURSE.DE

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
						
			Male hier auf dem Plan täglich deinen SMILEY und bewerte deinen Tag!	Fitness Quickies Sally (FQS). Ab heute machst du täglich das Fitness-Quickly Sally Video deiner Wahl. Ich empfehle dir BEINE. Und am besten gleich morgens nach dem Aufstehen.		Heute ist Sonntag! Dann starte mit deinem FQS und suche dir noch 1 weiteres Video aus der Kategorie Figurtraining. Außerdem gehe 15 min. spazieren das machst du ab heute täglich! 15 min. spazieren gehen + FQS!
				1	2	3
Vermutlich hast du schon etwas Muskelkater - gut so! Dann weiter! FQS + Spaziergang erledigt? Ab heute gilt: 3 Mahlzeiten maximal! Bedenke: alles was du unter der Nase reinschiebst, ist eine Mahlzeit	Dienstag = Tuesday! Für uns TU-ES-DAY! Trainiere heute zusätzlich zu Deinem täglichen FQS + Spaziergang 1x Video Step/Ausdauer	Sonntag ist immer der Tag, an dem du essen darfst, was dir schmeckt. An allen anderen Tagen gilt: 1/3 Kohlenhydrate auf dem Teller 2/3 Gemüse. 1 Mahlzeit am Tag ausschließlich Eiweiß (Ich empfehle für den schnellen Erfolg - 1 Eiweiß Shake pro Tag als Mahlzeiten Ersatz)	Trainiere ein Video deiner Wahl. Zusätzlich zu deiner täglichen Aufgabe! Wieviel Liter trinkst du eigentlich am Tag? Sei ehrlich! Für deinen Erfolg MÜSSEN es 2 Liter Tee oder Wasser am Tag sein!	Zum Start ins Wochenende machst du heute 3 FQ + dein FQS! Ausreichend getrunken? Dann aber schnell!	Hoch die Hände, Wochenende! Starte mit 90 Sek. Arme lang nach oben strecken wie ein V, dann Ellbogen hinter den Körper wie ein W und los geht's... und danach Bring Sally up, Bring Sally down. Durchhalten! Auch wenn dir das Lied schon zu den Ohren raus kommt.	Zeit für einen ausgedehnten Spaziergang! Dein FQS kann heute gern auch mal draußen gemacht werden.
4	5	6	7	8	9	10
Trainiere heute 1x Figurtraining 1x Tabata	TU-ES-DAY! Erhöhe deine Trainingsintensität vom letzten Dienstag nach deinen Wünschen... entweder den Spaziergang ausdehnen, 1 Video mehr trainieren oder das Ausdauer Video 2x trainieren	Zeit deine Erfolge zu kontrollieren! Aber nur gedanklich? Wie fühlst du dich? Lass es mich gern wissen. 1x Figurtraining	FQS bleibt deine tägliche Aufgabe + 1 Kraft + Power. Berichte heute irgendjemand von deiner Trainingsmotivation und deinen bisherigen Erfolgen und Misserfolgen.	HALBZEIT Heute geht es in ein entspanntes Wochenende. Gleich nach deinem FQS gönnst du dir eine Trainingseinheit aus Faszien & Beweglichkeit	Denkst du auch an deinen Rücken? Na dann aber los!!! 1 Rückenvideo zu deinem FQS. Du wirst es spüren.	Auszeit an der frischen Luft? Heute darf es gern mal etwas mehr sein... Hesselberg? Um die Stadt? Querfeld ein? Und den FQS nicht vergessen!
11	12	13	14	15	16	17
Trainiere heute 2 Videos aus Pilates & Yoga	TU-ES-DAY! Wir erhöhen die Anzahl der Trainingseinheit von letzter Woche... Was ist heute dein „on-top“?	Durchhalten ist angesagt! Du schaffst das! 1x Pilates 1x Figurtraining	Heute darfst du dir eine Trainingspause gönnen, bis auf deinen FQS!	Heute muss es Tabata sein. 4-3-2-1 GOOOOOO! 15 min. mindestens, 45 min. maximal.	Aus dem Bereich „Figurtraining“ gönnst du dir heute 15 min. Bauch intensiv	Und raus geht's! Genieße die frische Luft und fühl dich einfach gut bei mindestens 45 min. Spaziergang. Egal ob vor oder nach deinem FQS.
18	19	20	21	22	23	24
Eiweiß ist das Make-up von innen! Du brauchst brennende Muskeln und Eiweiß, damit dein Körper sich verändert. Mit was schaffst du das heute? Außerdem trainiere 1 Video deiner Wahl	TU-ES-DAY! Wir erhöhen die Anzahl der Trainingsintensität vom letzten Dienstag um einen Fitness Quicky	Genieße diesen Mittwoch mit 1x Pilates 1x Rücken 1x Faszien	Wie diszipliniert warst du? Wieviele Videos und Einheiten fehlen dir? Sei ehrlich! Du hast jetzt 3 Tage Zeit alles aufzuholen. Natürlich on top. FQS und dann geht's heute los mit den fehlenden Videos.	Heute heisst es 1x Figurtraining und natürlich die geschwänzten Videos.	 Aus dem Bereich „Figurtraining“ gönnst du dir heute 15 min. Bauch intensiv	Zeit deine Erfolge zu kontrollieren! Wie geht es dir? Ab auf die Waage und Abmessen! Was ist passiert? Was hat sich verändert? Teile mir deinen Erfolg bitte mit.
25	26	27	28	29	30	31