





TRAININGSPLAN FÜR MEIN GESUNDES & FITTES JAHR 2021



KRAFT & POWER

WWW.EMOTION-FITNESSKURSE.DE

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
			 <p>Male hier auf dem Plan täglich deinen SMILEY und bewerte deinen Tag!</p>	<p>Suche dir unter „Fitness Quickies“ deine Januar-Challenge! Beinkraft? Brust-Arme-Bauch? Stützkraft + Bauch? Ab heute machst du täglich diesen ausgewählten Fitness-Quicky</p> <p>1</p>	<p>Fitness-Quicky (FQ) gemacht?</p> <p>Dann gönne dir jetzt 30 min. an der frischen Luft!</p> <p>2</p>	<p>Heute ist Sonntag!</p> <p>Dann starte mit deinem FQ und suche dir noch 1 weiteres Video aus der Kategorie Kraft + Power.</p> <p>3</p>
<p>Vermutlich hast du schon etwas Muskelkater - gut so! Dann weiter! FQ erledigt? Dann mache dir heute mal Gedanken über deine Ernährung. Hast du täglich mindestens 1 Eiweißquelle auf dem Plan? Bedenke: Muskeln lieben Eiweiß!</p> <p>4</p>	<p>Dienstag = Tuesday!</p> <p>Für uns TU-ES-DAY! Deshalb gibt es heute zu deinem FQ einen weiteren FQ deiner Wahl dazu.</p> <p>5</p>	<p>Für uns heisst das heute „heilige 3 Challenges!“ 1) Setze dich mit dem Rücken an die Wand, 90° im Kniegelenk und halten - Stoppe die Zeit! 2) Liegestütze - wieviel schaffst du heute in deinem Level? 3) Unterarmstütz - stoppe die Zeit! Nicht beschummeln! Und bitte Ergebnis aufschreiben</p> <p>6</p>	<p>FQ + 1 Kurs deiner Wahl Figurtraining</p>  <p>7</p>	<p>Zum Start ins Wochenende machst du heute 3 FQ + dein FQ</p> <p>8</p>	<p>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.</p> <p>9</p>	<p>Zeit für einen ausgedehnten Spaziergang! Dein FQ kann heute gern auch mal draußen gemacht werden.</p> <p>10</p>
<p>Wie sieht es denn mit deinen Trinkgewohnheiten aus? 1 Liter am Tag? 2 Liter? Oder mehr? Ab heute gilt: vermeide unter der Woche gesüßte Getränke!</p> <p>11</p>	<p>TU-ES-DAY!</p> <p>Wir erhöhen die Anzahl der Quickies von letzter Woche auf insgesamt 3 + 1 Ausdauer-Einheit.</p> <p>12</p>	<p>Zeit deine Erfolge zu kontrollieren!</p> <p>Wiederhole die Aufgaben von 6. Und notiere dein heutiges Ergebnis dazu.</p> <p>13</p>	<p>FQ bleibt deine tägliche Aufgabe!</p> <p>Berichte heute irgendjemand von deiner Trainingsmotivation und deinen bisherigen Erfolgen und Misserfolgen.</p> <p>14</p>	<p>HALBZEIT</p> <p>Heute geht es in ein entspanntes Wochenende. Gleich nach deinem FQ gönnst du dir eine Trainingseinheit aus Faszien & Beweglichkeit</p> <p>15</p>	<p>Denkst du auch an deinen Rücken?</p> <p>Na dann aber los!!! Ein Rückenvideo zu deinem FQ. Du wirst es spüren.</p> <p>16</p>	<p>Auszeit an der frischen Luft? Heute darf es gern mal etwas mehr sein... Hesselberg? Um die Stadt? Querfeld ein? Und den FQ nicht vergessen!</p> <p>17</p>
<p>Trainiere heute 1 Video aus Kraft + Power Und natürlich deinen FQ.</p> <p>18</p>	<p>TU-ES-DAY!</p> <p>Wir erhöhen die Anzahl der Quickies von letzter Woche auf insgesamt 4 + 1 Ausdauer-Einheit.</p> <p>19</p>	<p>Zeit deine Erfolge zu kontrollieren!</p> <p>Wiederhole die Aufgaben von der Challenge und notiere dein heutiges Ergebnis dazu.</p> <p>20</p>	<p>Heute darfst du dir eine Trainingspause gönnen, bis auf deinen FQ!</p> <p>21</p>	<p>Auch heute steht wieder eine Einheit aus Kraft + Power an.</p> <p>Aber: heute muss es Tabata sein.</p> <p>22</p>	<p>Aus dem Bereich „Figurtraining“ gönnst du dir heute 15 min. Bauch intensiv.</p> <p>23</p>	<p>Und raus geht's! Genieße die frische Luft und fühl dich einfach gut. Egal ob vor oder nach deinem FQ.</p> <p>24</p>
<p>Ohne Eiweiß kein Muskelaufbau! Du brauchst brennende Muskeln und Eiweiß, damit dein Körper sich verändert. Mit was schaffst du das heute? Mache ein Video deiner Wahl.</p> <p>25</p>	<p>TU-ES-DAY!</p> <p>Wir erhöhen die Anzahl der Quickies von letzter Woche auf insgesamt 5 + 1 Ausdauer-Einheit.</p> <p>26</p>	<p>Zeit deine Erfolge zu kontrollieren!</p> <p>Wiederhole die Aufgaben von der Challenge und notiere dein heutiges Ergebnis dazu.</p> <p>27</p>	<p>Wie diszipliniert warst du? Wieviele Videos und Einheiten fehlen dir? Sei ehrlich! Du hast jetzt 3 Tage Zeit alles aufzuholen. Natürlich on top. FQ und dann geht's heute los mit den fehlenden Videos.</p> <p>28</p>	<p>Heute heisst es: 1x Tabata 1x Faszien & Beweglichkeit und Dein FQ und natürlich die geschwänzten Videos.</p> <p>29</p>	<p>Endspurt! Fast geschafft. Hole heute deine fehlenden Videos endgültig nach. ALLE!!! Es ist Samstag und somit Zeit. + FQ</p> <p>30</p>	<p>Zeit deine Erfolge zu kontrollieren! Wiederhole die Aufgaben von der Challenge und notiere dein heutiges Ergebnis dazu. Bitte teile mir deine Ergebnisse mit!</p> <p>31</p>