


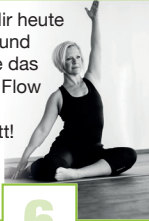


TRAININGSPLAN FÜR MEIN GESUNDES & FITTES JAHR 2021



RÜCKEN & BEWEGLICHKEIT

WWW.E-MOTION-FITNESSKURSE.DE

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
							
				Male hier auf dem Plan täglich deinen SMILEY und bewerte deinen Tag!	Starte heute mit dem Fitness Quickly Beweglichkeit (FQB) Und mache diese 6 min. täglich. Und am besten gleich morgens nach dem Aufstehen.	FQB gemacht? Dann gönne dir jetzt 30 min. an der frischen Luft!	Heute ist Sonntag! Dann starte mit deinem FQB und suche dir noch 1 weiteres Video aus der Kategorie Rücken.
					1	2	3
	Vermutlich hast du schon etwas Muskelkater - gut so! Dann weiter! FQB + 1 Pilates/Yoga Fühle mal in dich... spürst du schon eine kleine Veränderung.	Dienstag = Tuesday! Für uns TU- ES- DAY! Trainiere heute zusätzlich Deinem täglichen FQB 1x Rücken 1x Faszien + Stretch	Nimm dir heute 1h Zeit und trainiere das Natural Flow Video komplett! 	Trainiere ein Video deiner Wahl. Zusätzlich zu deiner täglichen Aufgabe! Wieviel Liter trinkst du eigentlich am Tag? Sei ehrlich! Für deinen Erfolg MÜSSEN es 1,5 Liter Tee oder Wasser am Tag sein!	Zum Start ins Wochenende machst du heute zu deinem FQB noch 1x Faszien & Stretch	Lege dich heute mal für 5 min. auf eine Matte, atme ruhig und fühle mal in deinen Körper. Dann mach deinen FQB! Und danach legst du dich noch einmal für 5 min. ruhig hin und spürst nach... Was fällt dir auf?	Zeit für einen ausgedehnten Spaziergang! Dein FQB kann heute gern auch mal draußen gemacht werden.
	4	5	6	7	8	9	10
	Trainiere heute 1x Rücken 1x Faszien & Stretch	TU- ES- DAY! Erhöhe deine Intensität und lege zu deinem letzten Dienstag eine Schippe drauf... 1x FQB, 1x Rücken 1x Faszien & Stretch 1x Pilates	Zeit deine Erfolge zu kontrollieren! Aber nur gedanklich? Wie fühlst du dich? Lass es mich gern wissen.	FQB bleibt weiterhin deine tägliche Aufgabe. Berichte heute irgendjemand von deiner Trainingsmotivation und deinen bisherigen Erfolgen und Misserfolgen Und trainiere 1 Video deiner Wahl.	HALBZEIT Heute geht es in ein entspanntes Wochenende. Gleich nach deinem FQB gönnt du dir eine Trainingseinheit aus Faszien & Beweglichkeit	Wie geht es deinem Rücken? Nach deinem FQB trainiere heute doch gleich mal 2x Rücken und freu dich auf deinen Muskelkater.	Auszeit an der frischen Luft? Heute darf es gern mal etwas mehr sein... Hesselberg? Um die Stadt? Querfeld ein? Und den FQB 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 Faszien & Stretch 1x Rücken	Heute darfst du dir eine Trainingspause gönnen, bis auf deinen FQB!	Heute muss es Tabata sein. 4-3-2-1 GOOOOOO! 15 min. mindestens, 45 min. maximal.	Aus dem Bereich „Figurtraining“ gönnt du dir heute 15 min. Bauch intensiv, und danach noch 1x Faszien & Stretch.	Und raus geht's! Genieße die frische Luft und fühl dich einfach gut... Hüpf dabei mal federnd, schwing deine Arme, lass dich rund nach unten fallen und fühl dich wohl! 1x FQB, 1x Pilates/Yoga
	18	19	20	21	22	23	24
	Nach deinem FQB trainiere 1 Video deiner Wahl.	TU- ES- DAY! Wir erhöhen die Anzahl der Trainingsintensität vom letzten Dienstag um einen Fitness Quickly	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 Rücken und natürlich die geschwänzten Videos.	Endspurt! Fast geschafft. Hole heute deine fehlenden Videos endgültig nach. ALLE!!! Es ist Samstag und somit Zeit. + FQB + 1x Pilates/Yoga	Zeit deine Erfolge wahrzunehmen! Wie fühlst du dich? Was hat sich verändert? Teile mir deinen Erfolg bitte mit.
	25	26	27	28	29	30	31