

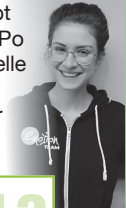






FEBRUAR

02

ABNEHMEN

WWW.E-MOTION-FITNESSKURSE.DE

TRAININGSPLAN FÜR MEIN GESUNDES & FITTES JAHR 2021

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	
<p>Suche dir unter „Fitness Quickies“ deine MONATSAUFGABE aus den 21-15-9-5 Videos aus: Es sind 4 Übungen! Das ist jetzt dein neuer FQ!</p> <p>1</p>	<p>Stelle dich heute auf die Waage, notiere dein Gewicht. Ebenso den Umfang von Oberschenkel, Hüfte, Bauch und Unterbrust. Und mache Fotos: von vorne, von der Seite und von hinten. Und dann gilt WAAGE-VERBOT!!! Wir sehen uns heute bei Easy Step um 19.15 Uhr!</p> <p>2</p>	<p>Ab heute wirst du jeden Tag 15 min. spazieren gehen, walken, joggen oder alles im Wechsel. TÄGLICH! Die Zeit kann nicht aufgerechnet werden. Schaffst du es an einem Tag nicht, musst du am nächsten Tag 2x raus. FQ gemacht? Dann mach noch eine Tabata Einheit!</p> <p>3</p>	<p>Vermutlich hast du schon etwas Muskelkater- gut so! Dann weiter! FQ + Spaziergang erledigt? Sortiere heute mal deine Öle aus! Und prüfe deine FETTE, die du im Alltag verwendest. Erlaubt sind Leinöl für Salat, Olivenöl, Rapsöl. Verboten „weiße feste“ Fett und Sonnenblumenöl.</p> <p>4</p>	<p>Bereit für ein bewegtes Wochenende?</p> <p>1x Figurtraining 1x Ausdauer 1x Kraft + Power</p> <p>5</p>	<p>Erhöhe deinen Eiweißkonsum! Eiweiß ist das Make-Up von innen... außerdem macht Eiweiß satt! Heute gibt es 1x Breakletics. Probiere auch einfach mal was NEUES aus.</p> <p>6</p>	<p>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!</p> <p>7</p>	
<p>TRINKEN! TRINKEN! TRINKEN! EIWEISS! EIWEISS! EIWEISS!</p> <p>Sehen wir uns heute Abend Online? BBPö + Pilates Flow!</p> <p>8</p>	<p>TU- ES- DAY! Zu deinem FQ, einem Video deiner Wahl empfehle ich dir heute EASY Step für die Fettverbrennung und die Ausdauer! Bist du dabei?</p> <p>9</p>	<p>MAGNESIUM hemmt die Gelüste auf Süßes- schon gewusst?</p> <p>Wie fühlst du dich? Gönn dir heute 1 Training deiner Wahl.</p> <p>10</p>	<p>Suche dir heute aus unseren 4 Online Kursen 2 Kurse aus, die du trainierst.</p> <p>Denke ans Trinken!</p> <p>11</p>	<p>Heute darfst du auf die Waage und kurz Bilanz ziehen... Was hat sich getan? Bist du zufrieden? Wie konsequent warst du? Lass es mich gern wissen!</p> <p>12</p>	<p>Heute gibt es 1x BBPö mit Michelle und 1x Ausdauer</p>  <p>13</p>	<p>Stell dich vor den Spiegel! Schwerste Übung im Trainingsplan... Sage dir selbst, was dir an dir gefällt. Schau auf all die positiven Dinge an dir und sei dankbar. Und nimm dir dafür Zeit. Spüre auch mal in deinen Körper und sei dankbar. !!! Fokus nur auf das Positive!!! Und dann trainiere 1 Video deiner Wahl.</p> <p>14</p>	
<p>Heute muss es Tabata sein.</p> <p>4-3-2-1 GOOOOOO! 15 min. mindestens, 45 min. maximal.</p> <p>15</p>	<p>TU- ES- DAY! Denkst du auch an deinen Rücken? Na dann aber los!!! 1 Rückenvideo zu deinem FQ. Du wirst es spüren. Bist du auch beim Step dabei?</p> <p>16</p>	<p>Auszeit an der frischen Luft? Heute darf es gern mal etwas mehr sein... gönne dir einen langen Spaziergang oder powere dich mit Tabata aus. Nach was ist es dir heute?</p> <p>17</p>	<p>Trainiere heute 2 Videos aus Pilates & Yoga. Oder vielleicht noch Yonga? Live um 20 Uhr</p>  <p>18</p>	<p>Plane dir für's Wochenende ein</p> <p>1x Figurtraining 1x Pilates 1x Kraft + Power 1x Ausdauer</p> <p>19</p>	<p>Ab auf die Waage mit dir... Feiere deine Erfolge und verzeihe dir auch einen kleinen Misserfolg. Bleibe dran! Du schaffst das.</p> <p>20</p>	<p>Heute darfst du dir eine Trainingspause gönnen, wenn du deine Videos schon abtrainiert hast... Oder du gönnt dir noch Stretch & Relax mit Christina</p> <p>21</p>	
<p>Starte in die Woche mit</p> <p>1x BBPö & 1x Pilates Flow</p> <p>Wie klappt denn dein FQ?</p> <p>22</p>	<p>TU- ES- DAY! Aus dem Bereich „Figurtraining“ gönnst du dir heute 15 min. Bauch intensiv und natürlich 1x Step</p> <p>23</p>	<p>Powere dich heute mit Intervall Training aus und gönne dir danach die Stretching Einheit...</p> <p>24</p>	<p>Wie viele Kniebeugen schaffst du heute über den Tag verteilt? Wie viele Liegestütze? Wie viele Crunches? Lass es mich wissen! Wir im Team trainieren ALLE Kniebeugen/Liegestütze/Crunches nach... Puhhh</p> <p>25</p>	<p>Dieses Wochenende ist Fitness Quicky Time... Trainiere dieses Wochenende mindestens 6 Fitness Quickys + 1x Video deiner Wahl. Was ist dein Defizit? Deine Schwachstelle? Was gehen wir im März an?</p> <p>26</p>	<p>AB AUF DIE WAAGE! Notiere deinen Erfolg und vermesse dich wieder. Wie zufrieden bist du? Was ist dein Ziel für März? Wie diszipliniert warst du?</p> <p>27</p>	<p>Sehen wir uns beim Hula Hoop? Wenn du noch nicht dabei bist, dann hole dir jetzt einen Reifen und starte im März durch...</p> <p>Alles geschafft? Wenn nicht, dann hole schnell deine Matte raus</p> <p>28</p>	
<p>Male hier auf dem Plan täglich deinen SMILEY und bewerte deinen Tag!</p> 		<p>TAG US ON  </p>					

HALBZEIT