





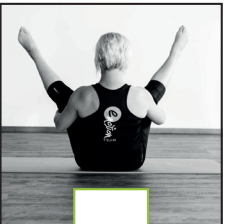


# TRAININGSPLAN FÜR MEIN GESUNDES & FITTES JAHR 2021

FEBRUAR

02

RÜCKEN & BEWEGLICHKEIT

WWW.E-MOTION-FITNESSKURSE.DE

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<p>1</p> <p>Starte heute mit dem Fitness Quicky Beweglichkeit (FQB) oder mit Fitness Quicky 21-15-9-5 und mache diese <b>TÄGLICH</b>. Am besten gleich morgens nach dem Aufstehen.</p>	<p>2</p> <p><b>TU- ES- DAY!</b> FQs gemacht? Freue dich auf die Rücken fit Stunde heute Abend um 18.30 Uhr</p>	<p>3</p> <p>Starte mit deinem FQB und suche dir noch 1 weiteres Video aus der Kategorie Rücken. Außerdem gibt es heute Abend um 19.15 Uhr: NATURAL FLOW mit Caro</p> 	<p>4</p> <p>Liebst du deinen Muskelkater schon??? Dann weiter! FQs gemacht? Dann freue dich heute auf Ausrollen mit der Blackroll und auf YONGA um 20.00 Uhr</p>	<p>5</p> <p>Ab ins Wochenende... Heute gilt: FQs + 1x Pilates und eine Blackroll-Übung, die dir gestern am meisten geschmerzt hat.</p>	<p>6</p> <p>Nimm dir heute 1h Zeit und trainiere das Natural Flow Video von der Homepage komplett! Unterstütze dein Training mit ausgewogener Ernährung und denke dabei an ausreichend Eiweiß!</p>	<p>7</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>8</p> <p>Zum Start in die neue Woche darfst du heute zu deinem FQB noch Pilates Flow um 19.45 Uhr machen, außerdem 1 Übung mit der Blackroll.</p>	<p>9</p> <p>Lege dich heute mal für 5 min. auf eine Matte, atme ruhig und fühle mal in deinen Körper. Und danach trainiere 1 Video deiner Wahl oder mache ab 18.30 Uhr unsere Online Kurse mit. Und danach legst du dich noch einmal für 5 min. ruhig hin und spürst nach... Was fällt dir auf?</p>	<p>10</p> <p>Zeit für einen ausgedehnten Spaziergang!  Dein FQS kann heute gern auch mal draußen gemacht werden.</p>	<p>11</p> <p>Suche dir heute 2 Kursstunden aus unseren Online-Kursen aus und trainiere mit uns.</p> 	<p>12</p> <p>Heute darfst du dir aus unserem Video-Kanal 3 Videos aussuchen, die du gleichmäßig auf dein Wochenende verteilst.</p>	<p>13</p> <p>Zeit deine Erfolge zu kontrollieren! Wie fühlst du dich? Poste gerne ein Wohlfühl- oder Fitnessbild mit dem #februar2021 ❤️ und motiviere andere Menschen damit</p>	<p>14</p> <p><b>Valentine's Day!</b> Heute darfst du DIR etwas Gutes tun! Denn Du bist wichtig und etwas ganz besonderes. Wie beschenkst du dich heute? Lass es mich gerne wissen.</p>
<p>15</p> <p>Gönne dir heute ein Video aus Faszien &amp; Beweglichkeit.  Wie klappt dein FQ?</p>	<p>16</p> <p><b>TU- ES- DAY!</b> Dienstag ist Rücken-Tag! Trainiere heute um 18.30 Uhr LIVE mit Tanja und danach suche dir noch ein weiteres Rücken-Video aus.</p>	<p>17</p> <p>Heute darfst du dir um 19.15 Uhr NATURAL FLOW gönnen und dich schon auf morgen freuen.</p>	<p>18</p> <p>Weiter geht's mit NATURAL FLOW mit Bianca. Schaffst du um 20.00 Uhr noch YONGA? Oder ist dir nach Kräftigung zumute?</p>	<p>19</p> <p>Plane dein Wochenend-Programm: 1x XCO 1x Pilates 1x Rücken 1x Faszien &amp; Stretch Und ein ausgedehnter Spaziergang</p>	<p>20</p> <p>Mehr geht immer! Deshalb darfst du zu deinem Wochenendprogramm heute Bodystyling trainieren.</p>	<p>21</p> <p>Wenn du dein Wochenend-Programm schon geschafft hast, dann gönne dir heute eine Trainingspause. Wenn nicht, dann genieße dein Training!</p>
<p>22</p> <p>Pilates oder Pilates Flow? Was bevorzugst du heute? FQ gemacht? Merkst du schon Fortschritte?</p>	<p>23</p> <p><b>TU- ES- DAY!</b> Genieße heute ein Video aus Faszien &amp; Stretch zusätzlich.</p>	<p>24</p> <p>Trainiere ein Rücken Video und genieße um 19.15 Uhr Stretch &amp; Relax mit Christina</p> 	<p>25</p> <p>Heute hast du 4 Online Kurse zur Auswahl. Wieviel schaffst du?</p>	<p>26</p> <p>Heute ist Fitness QUICKY Tag! Trainiere heute zu deinem FQ mindestens 3 weitere Fitness- Quickys und notiere dir deine „Schwachpunkte“! Was wird dein Trainingsziel für März?</p>	<p>27</p> <p>Genieße diesen Samstag mit  1x Pilates 1x Rücken 1x Faszien</p>	<p>28</p> <p>Wie diszipliniert warst du? Wie geht es dir? Wie fühlst du dich? Was hat sich verändert? Was ist/war das Wichtigste in diesem Monat? Freue mich auf dein Feedback!</p>
<p>Male hier auf dem Plan täglich deinen SMILEY und bewerte deinen Tag!</p> 		<p>TAG US ON  </p>				

HALBZEIT

