

FEBRUAR

02

KRAFT & POWER

WWW.E-MOTION-FITNESSKURSE.DE

TRAININGSPLAN FÜR MEIN GESUNDES & FITTES JAHR 2021

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<p>Bastel dir deine 21-15-9-5 auf der Homepage zusammen! Für dich gilt natürlich immer die 3. Übung, also Level 3. Das ist dein FQ für diesen Monat!</p> <p>1</p>	<p>TU-ES-DAY! Fitness- Quickies (FQ) gemacht?</p> <p>Dann suche dir jetzt ein Video aus dem Bereich Kraft + Power aus.</p> <p>2</p>	<p>Um 18.30 Uhr bist du heute mit TABATA dran, oder du nimmst 1 Video aus dem Video-Kanal. Aber Tabata muss es sein.</p> <p>3</p>	<p>Vermutlich hast du schon etwas Muskelkater- gut so! Dann weiter! FQ erledigt? Dann setze einen weiteren FQ obendrauf. Außerdem 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>Für's Wochenende gilt: 60 min. Bewegung an der frischen Luft 1x Rücken Video 1x Kraft + Power Und natürlich deinen FQ!</p> <p>5</p>	<p>Zeit für deine Challenge! Entweder startest du heute damit und notierst deine Ergebnisse, oder du vergleichst sie mit dem Januar. 1) Setze dich mit dem Rücken an die Wand, 90° im Kniegelenk und halten- Stopp die Zeit! 2) Liegestütze- wieviel schaffst du heute in deinem Level 3) Unterarmstütz- stoppe die Zeit! Nicht beschummeln! Ergebnis aufschreiben</p> <p>6</p>	<p>FQ gemacht? Deine Woend Aufgabe schon erledigt? Dann gönne dir eine Pause, ansonsten trainiere das deepwork Video von heute.</p> <p>7</p>
<p>Zum Start in die Woche machst du heute 3 FQ + dein FQS!</p> <p>Wo spürst du noch die größten „Schwachstellen?“</p> <p>8</p>	<p>TU-ES-DAY! Liebst du deinen Muskelkater? Dann geht's direkt weiter! Mache heute alle 2h Liegestütze! Wieviel hast du heute geschafft?</p> <p>9</p>	<p>Entweder trainierst du 1x Figurtraining aus unserem Video-Kanal oder du machst um 18.00 Uhr: BBPo mit Kathi</p> <p>10</p>	<p>Wie sieht es denn mit deinen Trinkgewohnheiten aus? 1 Liter am Tag? 2 Liter? Oder mehr? Mach doch mal ein Foto von deinem Bauch. Ernst gemeint... und dann trainiere 1x Bauch intensiv mit uns</p> <p>11</p>	<p>Wie sieht es mit deiner Beweglichkeit aus? Gönn dir dieses Wochenende 1h mit NATURAL FLOW</p> <p>12</p>	<p>Zeit deine Erfolge zu kontrollieren! Wiederhole die Aufgaben vom 6. Und notiere dein heutiges Ergebnis dazu.</p> <p>13</p>	<p>Valentine's Day! Belohne dich heute mal selbst! Du bist fleißig, trainierst viel und verbringst viel Zeit mit dir! Lach... Ja, dafür ist eine Belohnung absolut verdient. Also, wie „beschenkst“ du dich heute?</p> <p>14</p>
<p>Auf geht's in eine neue Woche. Gleich nach deinem FQS Gönnst du dir eine Tabata- Einheit (heute um 19.00 Uhr Live).</p> <p>15</p>	<p>TU-ES-DAY! Denkst du auch an deinen Rücken? Na dann aber los!!! Ein Rückenvideo zu deinem FQ. Du wirst es spüren.</p> <p>16</p>	<p>Zeit für 1x Tabata 1x Figurtraining</p> <p>17</p>	<p>Trainiere heute 1 Video aus Kraft + Power Und natürlich deinen FQ.</p> <p>18</p>	<p>Ab ins Wochenende... Wieviele FQ schaffst du dieses Woend???</p> <p>Lass es mich wissen!!!</p> <p>19</p>	<p>Zeit deine Erfolge zu kontrollieren! Wiederhole die Aufgaben von der Challenge und notiere dein heutiges Ergebnis dazu.</p> <p>20</p>	<p>Heute darfst du dir eine Trainingserholung gönnen und am Abend Stretch & Relax mit Christina genießen</p> <p>21</p>
<p>Auch heute steht wieder eine Einheit aus Kraft + Power an.</p> <p>22</p>	<p>TU-ES-DAY! Aus dem Bereich „Figurtraining“ gönnst du dir heute 15 min. Bauch intensiv + 1x Rücken</p> <p>23</p>	<p>Und raus geht's! Genieße die frische Luft und fühl dich einfach gut. 30 min. sollten es auf jeden Fall sein. 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>Wir erhöhen die Anzahl der Quickies vom letzten Woend um mindestens 1 mehr... Wow!</p> <p>26</p>	<p>Gönne dir heute eine etwas ruhigere Stunde... On top natürlich.</p> <p>27</p>	<p>Zeit deine Erfolge zu kontrollieren! Wiederhole die Aufgaben von der Challenge Und notiere dein heutiges Ergebnis dazu.</p> <p>28</p>
<p>Male hier auf dem Plan täglich deinen SMILEY und bewerte deinen Tag!</p> <p>29</p>	<p>30</p>	<p>HALBZEIT</p>				

TAG US ON

