

**Dein Trainingsplan**

# WOCHE 1: EINSCHÄTZUNG

# HINWEISE

An dieser Stelle noch wichtige Hinweise zur Einschätzung und korrekten Ausführung.

## **Training & Ausführung**

Trainiere nur, wenn du gesund bist und keine körperlichen Gebrechen hast. Bei Unklarheiten konsultiere zuerst deinen Arzt.

Dein Trainingsplan dauert insgesamt 18 Wochen, inklusive einer Einschätzungswoche.

Führe die Übungen nicht schnell und schlampig aus, sondern ordentlich und zügig.

## **Einschätzung**

Sei ehrlich zu dir selbst, versuche dich richtig einzuschätzen! Die Farben helfen dir, deinen Plan weder zu anspruchsvoll noch zu leicht zu gestalten.

Für die Einschätzung machst du in 3 Work-outs an verschiedenen Tagen je alle 6 Trainingseinheiten und schreibst dir deine Ergebnisse auf.

Neben Kraft, sind auch Ausdauer und Hand-Auge-Koordination gefragt.

Ein Beispiel für einen Läufer: In 20 Minuten 5 km laufen sind kein Problem (orange). Liegestützen und Klimmzüge schaffst du 12 und 3, also gelb/grün. Mein Rat: nimm' die Challenge an und stelle dich dem gelben Training. Somit hast du kraftmäßig eine Herausforderung. Sollten dir die Laufeinheiten zu lasch sein, verlängere deine Strecke so, dass du dich selbst wohl damit fühlst!

Ein weiteres Beispiel für eine sportliche Frau, die sehr gerne Badminton spielt und auch regelmäßig trainiert: bei der Einschätzung waren Laufen, Kniebeugen und Situps im orangenen Bereich, aber Klimmzüge und Liegestütze gehen noch schwer. Da du

mit vier von sechs Übungen im orangenen Bereich liegst, trainiere in diesem und ersetze Liegestütz und Klimmzüge durch vereinfachte Ausführungen.

Details hierzu folgen mit dem ersten Trainingsplan.

## **Grenzen**

Die Ergebnisse deines Einschätzungs-Work-outs sind nicht strikt zu sehen, sondern sollen dir einen Überblick geben, damit du dich realistisch für deinen Trainingsplan entscheiden kannst.

## **Kontakt**

Bist du dir in irgendeiner Sache unsicher, kontaktiere mich gerne jederzeit. :)

[florian-haid@gmx.de](mailto:florian-haid@gmx.de)

# WOCHE 1: EINSCHÄTZUNG

Bevor dein Trainingsplan für 17 Wochen so richtig starten kann, ist zuerst deine eigene Einschätzung/Einordnung gefragt.

	<b>Dein Wochenziel</b>			<b>Deine Einschätzung</b>
	Erledige drei gleiche Workouts und teste dein aktuelles Fitnesslevel, um dich in eine dieser Gruppen einzuordnen:			Wie viel hast du geschafft?
<b>Wie weit kommst du in 20 Minuten? (Joggen/Gehen)</b>	0-2 km	2-4 km	> 4 km	
<b>Wie viele Kniebeugen schaffst du in 3 Minuten?</b>	0-40	41-100	> 100	
<b>Wie viele Situps schaffst du in 2 Minuten?</b>	0-20	20-50	> 50	
<b>Wie viele Liegestütze schaffst du in 1 Minute?</b>	0-5	6-15	> 15	
<b>Wie viele Klimmzüge schaffst du in 1 Minute?</b>	0-3	4-10	> 10	
<b>Wie viele Rundläufe kannst du jonglieren?</b>	0-5	kontinuierlich	Mit Tricks	