

## Abnehmen/Fitbleiben:

Wenn Sie abnehmen wollen, ist es wichtig, dass Sie jeden Tag trainieren. Der Trainingsplan von mir sieht vor, dass sie jeden Tag andere Muskelgruppen trainieren. Ich werde hier auch Übungen beschreiben, die sie vielleicht nicht kennen werden. Da es sehr umständlich ist und auch schwer eine Übung zu beschreiben schlage ich vor, Sie suchen auf Videoplattformen wie Youtube nach den Übungen, da sie hier oft super erklärt und auch vorgezeigt werden. Sobald es auch auf meiner Website Videoanleitungen gibt, werde ich Sie unverzüglich darüber informieren. Es ist auch hilfreich, wenn Sie vorhaben alles für zuhause zu kaufen zuerst ein bis zwei Monate in ein Fitnessstudio zu gehen, denn hier wird einem alles beigebracht.

Sie werden hier auch keine Zeit bekommen, wenn sie davor so gut wie keinen Sport gemacht haben, sich einzugewöhnen. Es geht vom ersten Tag weg sofort los!

1. Tag: 30 Liegestütze zum aufwärmen, 3 Sätze Bankdrücken 10 Wiederholungen, 3 Sätze Dips so viel wie Sie schaffen, Kurzhantel Schrägbankdrücken, Arnold Press, Seitheben, beidhändiges Trizepsdrücken, zum Abschluss noch Joggen.
2. Tag: 10 Klimmzüge zum aufwärmen, 3 Sätze Curls 12 whs, 3 Sätze Langhantel-Shrugs 12 whs, 3 Sätze mit den Fingerhanteln so viel wie Sie schaffen, 3 Sätze Kurzhantelrudern 12 whs, 2 Sätze Curls mit Curlstange so viel wie Sie schaffen.
3. Tag: An diesem Tag kann ich keine Wiederholungszahlen geben, da man hier schnell viel mehr schafft also machen Sie einfach so viele wie Sie können.  
3 Sätze Bicycle Crunches, 3 Sätze Situps, 3 Sätze Klappmesser, 3 Sätze seitliche Crunches, 3 Sätze Superman, zum Abschluss noch Joggen.
4. Joggen oder Fahrradfahren.

Wieder mit Tag 1 beginnen.