

# Trainingsplanerklärung

## Du brauchst:

- Kurzhanteln mit verschiedenen Gewichten
- Eine Trainingsmatte
- Optional ein Band

**KH= Kurzhantel**

## Übersicht SWEATforWED-Training

- Dein Trainingsplan wechselt alle 2 Wochen
- Du führst alle Übungen in Supersätzen aus
- je Woche:
- 4 Krafttrainingstage (je 2 Push- und Pulleinheiten)
- 1 Ausdauertag
- 2 Pausentage
- Abfolge: push, pull, Ausdauer, rest
- 30 Minuten je Workoutdauer
- Pushübungen: Übungen für die drückende Muskulatur
- Pullübungen: Übungen für deine ziehende Muskulatur

## Erklärung Supersatz:

- Supersätze sind die kompletten Durchgänge einer Übung, jedoch besteht dieser aus zwei Übungen, die direkt hintereinander ausgeführt werden. Wichtig ist, dass du beide Übungen ohne Unterbrechung hintereinander absolviertest, bevor du die Pause einlegst.

## Trainingsvideo:

- Videos in Echtzeitlänge mit angeleiteten Workouts
- Warum up und Cool down sind Vorschläge. Wenn du hier deine eigenen Übungen hast, go for it!
- Bitte halte die Pausen ein und rase nicht durch die Workouts
- Jede Übung kannst du intensivieren und vereinfachen
- Die perfekte Technik ist wichtiger, als die Wiederholungen

## Bitte beachte:

- Sei bei jeder Übung konzentriert und fokussiert
- Arbeitet in den Muskel & spanne immer deinen Körpermittelpunkt an
- geh an deine Grenzen
- befolge 1:1 das Trainingsvideo
- halte Pausen ein
- trinke genug während des Trainings (alle 15 Min 250ml Wasser oder nach jedem Supersatz einen Schluck)
- Schalte dein Handy aus: Jetzt ist DEINE Zeit
- Und ganz wichtig: Hab Spaß dabei