

Allgemeine Hinweise:

Nicht um sportliche Höchstleistungen, sondern um das ganz persönliche Wohlbefinden und die Gesundheit geht es in der heutigen Zeit beim Fitnesstraining. Um das gesunde Maß zu finden ist es ganz wichtig beim Training auf die Signale des Körpers zu achten.

Seinen Körper immer alles abzuverlangen ist eine Sache, doch bedenke Wohlbefinden erreicht man nur durch vernünftig aufgebautes Training.

Wichtig: Überwache immer deine Herzfrequenz!

Bei einer Belastung im Bereich von 60-75% der maximalen Herzfrequenz erreichst du höchste Trainingseffektivität, Trainiere nach der individuellen Leistungsbild-Methode (ILB-Methode), bleibe bei den nachstehenden Programmen innerhalb der empfohlenen Bereiche, dann wirst du bald merken, das du für dich persönlich etwas wirklich Gutes tust.

Allgemeines:

Da die hier aufgeführten Trainingspläne Richtlinien sind, kannst du sie nach deinem Bedarf ändern. Die Pläne sollen nur als Hilfestellung dienen, damit du deinen eigenen Trainingsplan erstellen kannst.

Für jedes Training gilt:

10min Warmlaufen (nicht im Einsteigerplan), Cool-Down und anschließendes Dehnen nach jeder Trainingseinheit!

Los geht es mit dem Fitnesstraining, baue dir aus den nachstehenden Vorschlägen dein eigenes Programm:

- ***Fitnesstraining für Einsteiger***
- ***Lauftraining für Einsteiger***
- ***Fitnesstraining für Fortgeschrittene***
- ***Lauftraining für Fortgeschrittene***
- ***Fitnesstraining für eine m.B.-Jugend im Handball***
- ***Kraftzirkel***
- ***Kräftigung der Muskulatur durch einen Tri-Set Workout***