

Hi & Herzlich Willkommen zum WOS
Home Fitness Programm...

Dieser Kurs ist für Mädls und Frauen, die
in 3x 30 Tagen ihre Athletik entwickeln
und ausbilden wollen...

Oder auch etwas Körperfett abbauen
wollen...

Wenn du dieses Video siehst, testest du
dieses Programm als eine der ersten
EXKLUSIV und hast dabei meine
volle Unterstützung...

Denn ich freue mich riesig darauf, wie du
deinen Zielen über 3 x 30 Tage Stück für
Stück näher kommst...

Und das wirst du, wenn du dem **3x15**
Min. pro Woche Game Plan folgst...

Hier also noch ein paar SUCCESS Tipps
für dich, bevor du startest...

Bevor du startest, mache unbedingt ein **Vorher Foto**, damit du deine Entwicklung über die ersten 30 Tage besser tracken & verfolgen kannst...

Außerdem wird es dich extrem motivieren dran zu bleiben, wenn du **NACHWEISLICH** siehst wie sich dein Körper verändert hat...

Mehr noch: Es ist auch eine **stete**
Erinnerung an das, was **DU** erreichen
willst...

UND es zeigt dir auch, was die Waage
aufgrund des Muskelaufbaus vielleicht
verschleiert...

Tu es einfach! Schick mir bitte unbedingt
dein Vorher/Nachher Foto!
Ich freu mich!

Die Workouts machst du 10-15 Min. lang
3x pro Woche. (Das Exzentrische WO
könnte ev. etwas länger dauern, falls du
dazwischen Pausen einlegst)...

Die Zeit für das Warm up kommt noch
hinzu, wozu ich dir aber aus
gesundheitlichen Gründen
UNBEDINGT rate...

Du machst Montags das jeweilige Zirkel
WO, Mittwochs das Exzentrische WO
und Freitags das HIIT WO...

Samstags & Sonntags hast du
Gelegenheit ein ausgelassenes WO
nachzuholen, eine kleine Stretching
Einheit einzulegen oder lockeres Cardio
Training einzubauen...

Dienstags und Donnerstags ist
Regeneration angesagt! In dieser Zeit
wird dein Körper stärker und
athletischer – daher ist diese Phase sehr
wichtig...

Falls du dich trotzdem bewegen
möchtest, dann lockeres **Cardio Training**
oder eine **Stretching Einheit...**

Ich empfehle auch ein kurzes Warm up
vor der Stretching Session...

Die Zirkel Workouts sind grundsätzlich
ohne Pause konzipiert...

Wenn du das Gefühl hast, nicht mehr zu können, mache entweder einfach die leichtere Übungsvariante oder lege eine Pause ein...

Bedenke nur, dass z.B. eine NTZ* von 5 Min. mit 10 minütiger Pause dazwischen nicht denselben Effekt haben kann, wie eine NTZ von 15 Min...

*NTZ=Netto Trainingszeit

Ob du deine Stoppuhr (Smartphone)
nach 30 Sek. stoppst, die nächste
Position einnimmst und sie erst dann
wieder 30 Sek. weiterläuft, bleibt dir
überlassen...

Je größer die NTZ desto größer der
Trainingsreiz...

Bei allen Workouts gilt:
Es zählen Bewegungsgenauigkeit
und Qualität...

Besser langsame und weniger
Wiederholungen, dafür aber sauber und
sicher...

ALSO: Trainier fleißig und hart in den nächsten 30 Tagen und verdiene dir die Resultate, die du schon immer haben wolltest...

Körperfettabbau, funktionelle Fitness
oder Athletik für deinen ersten
Klimmzug, Liegestütz oder deinen ersten
Hindernislauf...

Ach ja: Schau dir auch die Material
Checkliste an...

Investiere in dich und trainiere nach Plan
- **Du kannst das!** –

...

Ich sehe dich im Kurs.
Bis dann & **TRAIN SAFE!**

