

6 Wochen Fit für die Wiesn – Trainingskalender zum **abhakln!**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
13. Übungen 30 min Cardio	14. Übungen 30 min Cardio	15. Übungen 30 min Cardio	16. Übungen 30 min Cardio	17. Übungen 30 min Cardio	18.	19.
20. Übungen 30 min Cardio	21. Übungen 30 min Cardio	22. Übungen 30 min Cardio	23. Übungen 30 min Cardio	24. Übungen 30 min Cardio	25.	26.
27. Übungen 30 min Cardio	28. Übungen 30 min Cardio	29. Übungen 30 min Cardio	30. Übungen 30 min Cardio	31. Übungen 30 min Cardio	01.	02.
03. Übungen 30 min Cardio	04. Übungen 30 min Cardio	05. Übungen 30 min Cardio	06. Übungen 30 min Cardio	07. Übungen 30 min Cardio	08.	09.
10. Übungen 30 min Cardio	11. Übungen 30 min Cardio	12. Übungen 30 min Cardio	13. Übungen 30 min Cardio	14. Übungen 30 min Cardio	15.	16.
17. Übungen 30 min Cardio	18. Übungen 30 min Cardio	19. Übungen 30 min Cardio	20. Übungen 30 min Cardio	21. Übungen 30 min Cardio	22. WIESN!	

Erläuterungen

Krafttraining

- Übungen langsam und kontrolliert ausführen
- In diejenigen Muskeln hineindenken, die trainiert werden sollen
- Immer ruhig weiteratmen

Ausdauertraining

- mind. 30 min kontinuierliche Aktivität an fünf Wochentagen (Fahrradfahren, Inline Skating, Joggen, Schwimmen, Wandern, etc.)
- Intensität bei zwei der fünf Einheiten erhöhen – deutlich beschleunigte Atmung, spürbar höherer Herzschlag, eine Unterhaltung sollte aber noch möglich sein

Motivation

- Sucht euch Freunde, die das Programm mit euch durchziehen - motiviert euch gegenseitig!
- Macht den Fitnesscheck
- Setzt euch ein Trainingsziel, das ihr in 6 Wochen erreichen haben wollt
- Überlegt euch eine Belohnung, die ihr bekommt, wenn ihr das Ziel erreicht habt: z.B. eine Radlermass mit einem Wiesnhendl und Kartoffelsalat
- Haltet euren Trainingsfortschritt fest
- Hakt jede erledigte Trainingseinheit im 6-Wochen Wiesn Workout Kalender ab!

Ernährung

3 goldene Regeln

- Kein Alkohol an mind. fünf Wochentagen
- Kein Zucker (Schokolade, Kuchen, Limonaden, Fruchtsäfte, Fruchtsmoothies, Gummibärchen, etc.)
- Keine fettigen, salzigen Snacks (Chips, Flips, gesalzene Nüsse, Salzstangen, etc.)

Empfehlungen:

- **Vollkorn** statt Weißmehl
- **Quark** statt Fruchtjoghurt
- **Obst, Beeren und Nüsse** statt Schokolade
- **Rohkost** statt Chips
- **Tee und Wasser** statt Cola & Co.
- **Viel Gemüse**

Literaturempfehlung

Dr. Nicolai Worm (2015): „Flexi-Carb: Mediterran genießen. Lebensstil beachten. Kohlenhydrate anpassen.“

Fitnesscheck

	Datum: _____	Datum: 22.09.2018	<u>Erläuterungen</u>
Allgemein Ruhepuls: _____ S/min Gewicht: _____ kg			Puls / Herzschläge pro Minute Am Morgen vor dem Aufstehen messen, z.B. an der Halsschlagader. Je niedriger der Ruhepuls, desto besser der Ausdauerzustand. Normwerte für Erwachsene: 60-70 Schläge pro Minute
Cardio (Zeit für Referenzstrecke, z.B. einmal um den Kleinhesseloher See) HF Messung unmittelbar nach Belastung und 1 min nach Belastung (<u>HF_{Erholung}</u>)	Zeit: _____ min HF: _____ S/min <u>HF_{Erholung}</u> _____ S/min	Zeit: _____ min HF: _____ S/min <u>HF_{Erholung}</u> _____ S/min	Wenn die benötigte Zeit für die Referenzstrecke kürzer wird, wenn die Herzfrequenz unmittelbar nach der Belastung schneller wieder absinkt, bist du fitter geworden!
Kraft Unterarmstütz Liegestütz	_____ sek _____	_____ sek _____	Stütz auf den Ellenbogen und Zehenspitzen, Knie vom Boden abheben, <u>Hüfte</u> in einer Linie mit Kopf und Füßen halten. Weiteratmen. Wie lange kannst du halten? Liegestütz: Nase jeweils zum Boden
Beweglichkeit <u>Sit and reach</u> (Sitzen, gestreckte Beine, nach vorne greifen)	<input type="radio"/> Knie <input type="radio"/> Schienbein (erste Hälfte) <input type="radio"/> Schienbein (zweite Hälfte) <input type="radio"/> Zehen	<input type="radio"/> Knie <input type="radio"/> Schienbein (erste Hälfte) <input type="radio"/> Schienbein (zweite Hälfte) <input type="radio"/> Zehen	
Gefühlter Fitnesszustand in Schulnoten	1 2 3 4 5 6 sehr gut ungenügend	1 2 3 4 5 6 sehr gut ungenügend	