

WIE STELLE ICH MEINE WORKOUT'S SINNVOLL ZUSAMMEN?

Wie stelle ich meine Workout's sinnvoll zusammen?
Den universellen und perfekten Trainingsplan gibt es nicht!

Je nachdem, wo Deine Stärken und Schwächen liegen und welcher Zielsetzung Du folgst, können unterschiedliche Trainingskonzepte greifen.

Du kannst anhand unseres sehr kurzen **SELBSTTEST** einen Anhaltspunkt finden, welche Workouts Dich am besten an Dein Ziel bringen.

Grundsätzlich empfehlen wir vor jedem Workout ein **WarmUp**.

Hast Du große Defizite in der Koordination, wähle dieses Warmup mit dem dazugehörigen Workout. Beginne hier im **Level 1**.

Fehlt es Dir an Kraft-Ausdauer, kannst du mit dem Ganzkörper oder Kraft-Ausdauer WarmUp starten und Dir danach eine beliebige Muskelgruppe für das Workout aussuchen.

Versuche hier einmal wöchentlich alle Muskelgruppen zu trainieren.

D.h. wähle z.B. in der ersten Woche:

Kraft-Ausdauer – Beine Level 1 + Kraft-Ausdauer Oberkörper Level 1

in Woche zwei:

Kraft-Ausdauer Rumpf Level 1 + Kraft – Ausdauer Beine Level 1.

Grundsätzlich empfiehlt es sich zu jedem Training eine Mobilisationseinheit zu absolvieren. Selbige ist im Motorsport essentiell! In diesem Rhythmus kannst Du Dich durch alle Video's und Levels arbeiten.

Achte immer auf eine saubere Ausführung – Technik vor Anzahl Wiederholungen!

Bei Fragen schick uns gerne eine PN!
Viel Spaß mit den Video's

