



## Trainingsplan für den Muskelaufbau und um abzunehmen alles Zuhause oder unterwegs durchführbar

Hey grüss dich und cool das du dir das PDF gesichert hast. Mit diesem Trainingsplan erhältst du eine klare Anleitung um Fett zu verbrennen und Muskeln aufzubauen. Und das beste du kannst das ganze ohne Geräte durchführen! kurz zu mir, ich bin Christian und bin für Strongathletixx zuständig wer Strongathletixx ist, wir sind eine **Fitness & Bodybuilding Community** und haben ein eigenes **Online Fitness Magazin** in unserem Magazin behandeln wir überwiegend Fitnesstipps sowie Ernährungstipps aber auch allgemeine Gesundheitstipps schau einfach öfter mal vorbei ich bin mir sicher dass das ein oder andere Thema auch dir weiterhilft :-)) jetzt auf jedenfall viel Spass mit dem Trainingsplan.

**Der Trainingsplan** erfordert zunächst deine volle Konzentration und Hingabe, daher musst du sowohl geistig als auch – natürlich – körperlich vorbereitet sein. Es ist wichtig, dass man, bevor man mit einem Training oder Abnehmplan beginnt, positiv genug ist, um für die Ergebnisse Leistung zu erbringen.





Bevor du überhaupt startest dehne dich ausreichend. Bevor man die Übungen tatsächlich durchführt und die Muskeln trainiert, um Verletzungen oder Schmerzen im Körper zu vermeiden.

Es ist auch nicht ratsam, sich zu sehr anzustrengen. Alles sollte in Maßen getan werden. Finde das Maß an Bewegung und Training, das zu dir passt. [In unserem Online Fitness Magazin erhältst du jede Menge kostenfreie Anleitungen und Tipps du bist herzlich eingeladen zu stöbern .](#)

### **Die erste Woche**

der erste Tag des Programms beinhaltet einen langen und gleichmäßigen Spaziergang von etwas mehr als zwanzig Minuten.

Nach dem Spaziergang folgt eine Dehnung des gesamten Körpers. Dies nimmt nur wenig von deiner Zeit für den ersten Tag in Anspruch.

In weniger als einer Stunde hast du den ersten Schritt zu einem Programm zur Gewichtsabnahme getan, das zu deinem Vorteil arbeiten könnte. Mega gut !

### **Der zweite Tag**

Am zweiten Tag ist es gut, sich auf ein Oberkörper-Workout zu konzentrieren. Dies erhält deine Kraft, um das gesamte Programm für die Woche durchzuhalten.

### **Der dritte Tag**

Am dritten Tag ist ein flotter Spaziergang oder zehn Minuten Joggen angesagt. Für Anfänger sollte am Abend ein Unterkörpertraining durchgeführt werden.





### **Der vierte Tag**

Am vierten Tag ist eine gute Ruhepause und ein gutes Stretching angesagt. Diese Wartezeit sollte jedoch sinnvoll genutzt werden, um alle negativen Gedanken auszusortieren.

### **Der fünfte Tag**

Der fünfte Tag beginnt mit einem guten zehnminütigen Spaziergang. Trainiere den Unterkörper in vier Trainingseinheiten, gefolgt von einem weiteren zehnminütigen Spaziergang und weiteren vier Trainingseinheiten für den Unterkörper.

### **Der sechste Tag**

Der sechste Tag sollte mit einer wenig belastenden Übung wie Schwimmen verbracht werden. Um Langeweile zu vermeiden, scheue dich nicht, etwas Neues auszuprobieren.

### **Der siebte Tag**

Der siebte Tag der Woche ist eine Zeit, in der DU die Menschen, die dir wichtig sind, um Unterstützung bittest. Verbringe Zeit mit ihnen oder bringe sie dazu, dich bei deinem langen Spaziergang zu begleiten. Auch hier sollte nach dem Spaziergang ein leichtes Training für den Oberkörper durchgeführt werden.

Dies ist jedoch nur der Anfang. Wenn du in dieser ersten Woche in der Lage bist, dich an das Programm zu halten, hast du eine große Chance, deinen Gewichtsverlust weiter zu steigern und bei dem Plan zu bleiben und auch Muskeln aufzubauen, bis du dein gewünschtes Ergebnis erreicht hast. Versuchen so viel wie möglich, anders zu sein als die Menschen, die leicht aufgeben, motiviere dich immer und immer wieder selbst solltest du keine Ahnung haben wie du Oberkörper oder Unterkörper trainieren kannst schau gern bei Strongathletixx rein wir geben immer wieder Tipps und Fitnesspläne in unseren Beiträgen bekannt.



# Impressum & Copyrights

Christian Rischmann  
8345 NW 66 ST #E6101  
MIAMI, FL 33166-2696  
Email [Info@Strongathletixx.de](mailto:Info@Strongathletixx.de)

Über die hier gezeigten Werbebanner erhalten wir eine kleine Provision