

Urlaubs Fitnessplan

Hauptziel: Muskelerhalt
System: Ganzkörpertraining
Level: Anfänger - Profis
Tage/Woche: 2-3 Tage
Dauer/Einheit: 45 Minuten
Dauer/Trainingsplan: 2-3 Wochen
Satzpause: 60-90 Sekunden

Trainingstage:

Montag
 Mittwoch
 Freitag

TAG A

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Brust (Supersatz)	Liegestütze eng	2-3	10
	Liegestütze breit		10
Rücken	Rudern mit Tubes oder Bändern	2-3	15
Trizeps	Dips zwischen zwei Stühlen	2-3	10
Schulter (Dreifachsatz)	Seitheben mit Wasserkanister	2-3	10
	Frontheben mit Wasserkanister		10
	Schulterdrücken mit Wasserkanister		10
Bizeps	Bizepscurls mit Wasserkanister o. Tube	2-3	15
Beine	Sumo Kniebeugen mit Wasserkanister	2-3	15
	Ausfallschritte mit Wasserkanister	2-3	15 je Bein

SUPPS

Unsere Supplementempfehlung:	
Vor dem Training	EAA Aminosäuren
Während dem Training	-
Nach dem Training	Whey Protein + 1 Banane

INFO

Wiederholungszahl:

Die Anzahl der Sätze und Wiederholungen hängt von Deinem körperlichen Zustand ab. Generell solltest Du Dich im Urlaub nicht auspowern, sprich nicht bist zum Muskelversagen trainieren, sondern gerade so, dass es für Dich angenehm ist. Das oben aufgeführte Programm führst Du am besten 2-3x pro Woche mit niedriger Intensität aus, dabei sollte mindestens 1 Tag Pause zwischen den Einheiten liegen.

Supersatz | Dreifachsatz:

In einem Super- oder Dreifachsatz absolvierst Du alle Übungen ohne Pause hintereinander. Erst danach erfolgt die empfohlene Pause. Eine Runde entspricht einem Satz.

Wasserkanister:

Im Urlaub werden oftmals in regionalen Supermärkten 4-5 Liter große Wasserkanister angeboten, diese eignen sich ideal für Dein Workout.