

Maria`s Online- und Lauf Kursplan

Juni 21

ZOOM ID: 6469763998

Kontakt: maria_drechsel@gmx.de /// Tel.: 0179 - 75 68 0 49 ///
Instagram: personaltraining_bargteheide

| Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|------------------------|---|---|--|--|---|---|
| | 1. 10.00 - 10.45 Uhr BBP / auch mit Kind möglich | 2. Ausdauermittwoch Ob Laufen, Walken, Spazieren gehen oder Fahrrad fahren...GEHT RAUS und bewegt Euch! -> Schickt mir ein Beweis und ich reposte Euch. :) | 3. | 4. 9.30 - 10.15 Uhr Tabata Beine & Bauch | 5. 10.15 - 11.15 Uhr Zirkeltraining mit aktiver Pause | 6. |
| | | | 17.30 - 18.15 Uhr Cardio Express | | | |
| 7. | 8. 10.00 - 10.45 Uhr BBP / auch mit Kind möglich | 9. Ausdauermittwoch Ob Laufen, Walken, Spazieren gehen oder Fahrrad fahren...GEHT RAUS und bewegt Euch! -> Schickt mir ein Beweis und ich reposte Euch. :) | 10. UR | 11. LA | 12. UB | 13. 10.30 Uhr - 11.30 Uhr Zirkeltraining mit der Faszienrolle |
| 14. U | 15. R | 16. L | 17. A | 18. U | 19. B | 20. :) |
| 21. | 22. 10.00 - 10.45 Uhr BBP / auch mit Kind möglich | 23. Ausdauermittwoch Ob Laufen, Walken, Spazieren gehen oder Fahrrad fahren...GEHT RAUS und bewegt Euch! -> Schickt mir ein Beweis und ich reposte Euch. :) | 24. 17.30 - 18.15 Uhr H.I.I.T. | 25. 9.30 - 10.15 Uhr Fatburner | 26. | 27. |
| 28. | 29. 10.00 - 10.45 Uhr BBP / auch mit Kind möglich | 30. Ausdauermittwoch Ob Laufen, Walken, Spazieren gehen oder Fahrrad fahren...GEHT RAUS und bewegt Euch! -> Schickt mir ein Beweis und ich reposte Euch. :) | | | | |

| | |
|-------------------------------------|--|
| BBP | Bauch Beine Po...haben wir ALLE und die müssen trainiert werden. In einem intensives Schnelldurchgang nehmen wir die wichtigsten Körperpartien mit. |
| Cardio Express | Das Herz muss pumpen,also werden wir es ordentlich anheizen. Schnelle Bewegungen, viel Bewegung und alles mit Alternativübungen für jung und alt. :) |
| Zirkeltraining mit aktiver Pause | 7 Übungen für 50 Sek. durchhalten und dann Pause...neeeeeeein...dann Cardio! :) |
| Fatburner | Zum Verbrennen von reichlich Kalorien und zum gezielten Aufbau der Konditionen ist der Fatburner genau das Richtige. |
| Zirkeltraining mit der Faszienrolle | Alle Übungen im Zirkel machen wir mit der Faszienrolle. Am Ende gibt es eine tolle Ausrollphase. Für diesen Kurs benötigst du eine Faszienrolle!!! |
| Full Body Workout | Wir separieren unseren Körper in 6 verschiedene Regionen, wie Beine und Po, Brust und Schulter usw.. Herausfordernde Übungen in jeder Region bringen dich am Ende zum Schwitzen. |
| H.I.I.T | Hochintensives Intervalltraining. 3 Übungen 50 sek. Durchpowern und nur 15 sek. Pause. Und nicht 1x, nicht 2x sondern 3x hintereinander. Boah... |
| Tabata Beine & Bauch | Tabata heißt immer 8 Runden mit einem Zeitintervall von 20 zu 10. Wir kombinieren hier die Beinmuskeln mit den Bauchmuskeln und lassen beides mal so richtig brennen. |