

# Beispiel Bewegungsplan

Moderate Bewegung: 25 —35min.

<p><b>Spaz iergang</b> mittlere Geschwindigkeit (ohne Handy!)</p>	<p><b>Schwimmen</b> Brust- und/oder Rückenschwimmen</p>
<p><b>Kra ftsport</b> (Studio oder Zuhause)</p>	<p><b>Fahrrad fahren</b> Gerade Strecke, wenig Berge (E-Bike: „ECO/Normal“)</p>
<p><b>Joggen</b> locker – mittel, wenig Berge</p>	<p><b>Rudern</b> (Studio oder See)</p>
<p><b>Tanzen</b> am Besten zu deiner Lieblingsmusik! 😊</p>	<p><b>Aqua Fitness</b> kontinuierliche Bewegungen bei geringer Belastung</p>
<p><b>I n l i n e Skating</b> Gerade Strecke, wenig Berge</p>	<p><b>Seilspringen</b> geringe Intensität</p>

Intensive Bewegung: 25 —35min. **[NETTO]**

<p><b>H I I T / TABATA WORKOUT</b> Intervalltraining</p>	<p><b>Schwimmen</b> schnelles Brust- und/oder Kraulschwimmen</p>
<p><b>Kraftsport mit hohen Gewichten</b> (Studio oder Zuhause)</p>	<p><b>Fahrrad fahren</b> Bergstrecke (E-Bike: „ECO/AUS“)</p>
<p><b>Joggen mit Sprints</b> zügig, und/oder Bergstrecke</p>	<p><b>CrossFitness</b> Kombination aus Kraftsport &amp; Cardio</p>
<p><b>Kamp fsport</b> Boxen / Kickboxen / Muaythai 😊</p>	<p><b>Treppenlaufen</b> 2min. schnell hoch/ 1min. runter</p>
<p><b>Tennis / Badminton</b> schnelle intensive Bewegungen</p>	<p><b>Seilspringen</b> hohe Intensität</p>



# Beispiel Bewegungsplan

## Wochenplan

Beispiel:

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Moderat</b>	X 17:00 Spaziergang	X 18:00 1 STD. Kurs Kraft &	X mit dem Fahrrad zur Arbeit	X 19:00 Tanzen	X 18:00 1 STD. Kampfsport		X 30min. locker Joggen
<b>Intensiv</b>		X HIIT			X + Sparring		
<b>Regeneration</b>						Pause	

MEIN PLAN:

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Moderat</b>							
<b>Intensiv</b>							
<b>Regeneration</b>							

