

Wie Du selbst jetzt
noch fit an den Strand kommst
und zwar schneller
als Du denkst ...



Ob nun mit
Bikinifigur, Sixpack oder ...

Was heißt für
Dich
gut aussehen?

Wie würdest Du
gern am Strand
aussehen?

Wie siehst Du
heute aus?

Was also würdest Du
gern verändern?

Oft gehörte Antworten:

- ein paar Kilo Fett abnehmen
- meine Muskeln wieder spüren
- meinen Bauch wegbekommen
- ausdauernder sein

Oder wie es Mark Maslow*) formuliert:

Einfach nackt
gut aussehen!

*) www.marathonfitness.de

Wie schaffe ich das?

Die 4 Erfolgsfaktoren für Deine Fitness



Erfolgreiche Gewohnheiten

Durch einen bewussten Umgang mit Deinen Gewohnheiten und mentalem Training lernst Du, Dich gedanklich so zu programmieren, dass Du Dein Handeln unbewusst auf Dein Ziel ausrichtest.

Ausgewogene Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung gibt Deinem Körper genau die Stoffe, die er braucht. Sie stellt die Grundlage für Deine Fitness dar. Und sie verhindert, die Ansammlung von überflüssigem Fett – egal wo ;-)

Effektives Krafttraining

Durch effektives Krafttraining baust Du Deine Muskeln gezielt auf. Das kannst Du mit schweren Gewichten oder nur mit Deinem eigenen Körper tun.

Kardiotraining

Das Ausdauertraining ist quasi Dein Turbo bei Deiner Fettverbrennung. Es ergänzt die ersten drei Element und hilft überflüssiges Fett zu verbrennen.

"Würdest Du mir bitte sagen, wo ich von hier aus langgehen soll?"

"Das hängt zum Großteil davon ab, wo Du hin willst," sagte die Katze.

"Es ist mir ziemlich egal, wohin ..." sagte Alice.

"Dann ist es egal, welchen Weg Du nimmst", sagte die Katze.

- Lewis Caroll, Alice im Wunderland -

**Was sieht Dein Ziel
also genau aus?**

Nimm Dir nachher etwa Zeit und beschreibe so genau wie möglich Dein Ziel

- male Dir ein (inneres) Bild von Deinem Zielzustand
- oder erstelle Dir eine Collage oder sogar eine Fotomontage ...

Eine eigene Fotomontage
diente mir lange Zeit als mein Zielbild



Die Grundlage für Deinen dauerhaften Erfolg: Erfolgreiche Gewohnheiten

siehe das Webinar dazu ...
und lade Dir das eBook herunter

Ausgewogene Ernährung

„Ein Sixpack wird in der Küche gemacht“

Die richtige Ernährung bestimmt
zu ca. 70 %
über Deine Strandfigur!

Die 5 wichtigsten Punkte:

1. keine verarbeiteten Kohlehydrate wie Zucker, Reis, Nudeln, Weißmehl, Vollkornprodukte.

Stattdessen eiweißreiche Lebensmittel und viel grünes Gemüse!

Die 5 wichtigsten Punkte:

2. keine flüssigen Kalorien, also keine Softdrinks, möglichst wenig Obstsäfte und auch Alkohol nur in Maßen.

Stattdessen kalorienfreie Getränke, wie Tee, schwarzer Kaffee und soviel Wasser, wie es geht!

Die 5 wichtigsten Punkte:

3. Weniger Kohlenhydrate, dafür
mehr Eiweiß.

Das Eiweiß sorgt dafür, dass Dein Stoffwechsel in Gang kommt und Du beim Abnehmen keine Muskeln verlierst.

Die 5 wichtigsten Punkte:

4. Wasser – trinke möglichst 3-4 Liter Wasser am Tag!

Eine schöne Wasserflasche oder Karaffe wirkt oft Wunder.

Die 5 wichtigsten Punkte:

5. Protokolliere Deine Fortschritte

Ob nun mit einem Ernährungstagebuch, einer oder einer App. Diese täglichen Eintragungen helfen Dir, Dein Ziel dauerhaft zu erreichen.

Effektives Krafteraining

„Krafteraining ist wie Zähneputzen, es braucht Dir keinen Spaß zu machen, Du machst es aber trotzdem.“

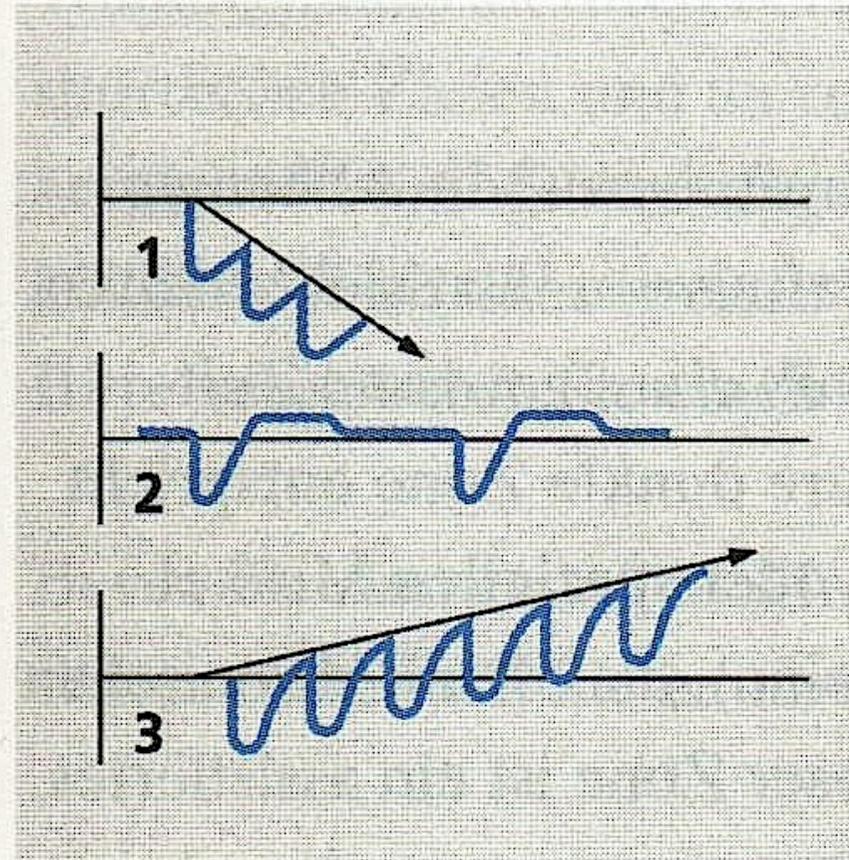
- Werner Kieser -

Effektives Krafteraining

ob mit Geräten im Fitnesscenter oder nur
mit Deinem Körper,
entscheidend ist es,
dass Du immer wieder
an Deine Grenze gehst!

Trainingshäufigkeit

Pausen von mindestens
48 Stunden
pro Muskelgruppe
sichern Dir die Effektivität!



Jörg Weisner

6-9 → Optimal
10-15 Wdh → 5-10%

17.02.00

KIESER
TRAINING

4	2	5	6	1 Länge (11-15)	3 ohne 1 100%	7	8 C3	9	10	11-12-13	12	
A1	A2	B1	B7	F2	F3	C1	C7	D5	D7	E2	D6	
/	/	Lehne: 8	Lehne: 8	gr. Kiste Kontak Lehne K1	Fußbr.: -7 Knie: 11	Sitz: (5) Lehne: H- Anup: A	7	Lehne: 3 Arme: 3	Sitz: 4 Griffe: 1 außen	Sitz: 4 Lehne: ✓ Griffe: 1	Sitz: 4 Lehne: 200	
116/15	80/12	98/15	100/15	84/12	80/15	100/13	150/12	100/12	→	80/9	110/12	C10
128/15	82/15	100/15	110/15	86/10	80/15	102/15	152/13	108/10	140/15	80/9	110/12	C5
138/15	88/15	110/15	120/15	88/15	108/15	110/15	156/9	110/12	154/15	82/9	112/15	
150/15	96/9	116/10	130/12	90/13	128/15	120/15	158/9	112/12	180/12	84/9	130/9	
170/15	98/13	118/12	140/9	92/12	150/15	140/9	160/9	124/9	200/12	86/9	140/9	
190/9	100/13	130/9	142/9	100/9	170/12	142/8	162/9	126/9	220/9	90/8	150/10	
192/11	110/9	132/9	154/9	106/6 ^{max}	180/9	142/9	164/9	128/9	226/9	92/9	156/9	
198/9	120/9	140/9	160/9	106/9	186/15	144/9	166/9	130/9	240/12	96/9	170/10	
200/9	120/9	142/9	162/6	110/9	200/12	148/9	170/9	140/8	250/9	110/7	180/7	K
200/9	122/9	144/9	162/6	110/9	210/12	150/9	174/9	140/8	260/9	110/8	180/7	
204/12	122/11	146/9	162/7	110/6	220/5	152/9	178/9	140/8	270/9	110/7	184/8	
220/9	130/8	146/9	162/9	110/6	220/9	154/9	180/9	140/8	280/9	110/7	184/9	
220/6	130/9	146/8	162/6	100/7	224/7	154/7	180/6	140/8	284/6	110/6	184/6	
220/7	130/6	146/6	162/6	100/6	224/6	154/6	180/7	140/8	284/6	110/6	184/7	
220/9	130/6	148/8	164/7	100/5*	224/9	156/7	182/7	142/7	286/9	112/6	186/7	elwa* max
222/6	132/6	150/7	166/8	100/7	226/9	158/7	186/7	144/7	288/7	114/6	188/7	h
222/7	134/7	152/7	170/8	102/6	228/7	162/6	192/7	150/7	300/9	120/6	200/7	
224/7	136/6	154/7	172/6	104/7	230/7	164/6	200/6	152/8	310/6	124/7	210/6	
226/6	136/6	156/7	174/6	104/6	230/7	166/6	202/6	154/6	312/6	126/5	214/6	
228/6	138/6	176/6	176/6	106/6	232/7	168/6	204/6	156/6	314/6	126/5	214/5	HP

●●○○ Telekom.de 15:33

< Heute Wählen Sie einen neuen Tag

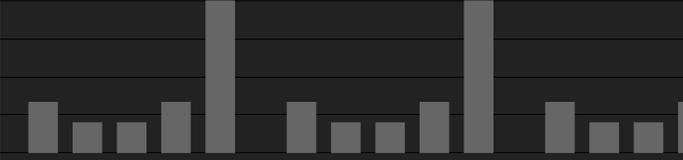
ziehe Wechselblock drücken muskeln

Woche 10
Wechselblock

	Supersätze 24 Minuten drücken muskeln	Tag 1 ✓
	Intervallsätze 36 Minuten beine muskeln	Tag 2 ✓
	Tabatas 16 Minuten ziehen muskeln	Tag 3 ✓
	Zeitlich festgelegte Sets 30 Minuten core muskeln	Tag 4 ✓
	Stappers 20 Minuten ziehen & drücken & beine muskeln	Tag 5 ✓

Telekom.de 15:32

HADES
Standard 2x2



RUNDE 1 von 3

	25 Burpees
	15 Pullups
	15 Pushups
	25 Burpees
	75 Jumping Jacks

RUNDE 2 von 3

	25 Burpees
--	------------

Zum Workout

Telekom.de 15:32

< Jörg W >

40 LEVEL 508 WORKOUTS 50 FOLLOWER

10 PUSHUPS ⌚ 00:14

am Slingtrainer, Füße am Boden



Jörg W

8h

10 PUSHUPS ⌚ 01:03

Plank ...
diesmal die Füße auf dem Boden und nicht im Slingtrainer



Jörg W

8h

100 PUSHUPS ⌚ 01:32

Plank ...





Kardiotraining, das Deine Ausdauer steigert

1. 30 + Minuten kontinuierliches Laufen,
bevor Du etwas gegessen hast
oder
2. 10 – 15 Minuten HIIT (High Intensiv
Intervall Training)

Das HIIT ist super anstrengend ...

Du kannst damit aber bis
zu achtmal so viel Fett verbrennen!

**Die zwei allerwichtigsten Punkte
überhaupt:**

**Fang an!
Bleib dran!**

Erwisch
Dich
**wenn Du gut
bist!**

Wo bekommst Du mehr Informationen?

www.marklauren.com

www.freeletics.com

www.marathonfitness.de

und natürlich immer wieder bei uns
im team success Club und im Blog

www.team-success.de

Was tut Du jetzt,
nach diesem
Webinar?

Woran wirst Du merken,
wenn Du einen Schritt
vorangekommen bist?