



Bewegungsprogramm für Höchststadt

Ziel ist es, in spätestens 6 - 8 Wochen 30 bis 40 Minuten walken/laufen zu können und zwar in einem Stück ohne Unterbrechung

Die Erläuterungen zum Programm und weitere Tipps geben wir Euch in den jeweiligen Video-Clips

www.kursstudio.de

www.gerne-coaching.de

Level Einsteiger - Beginners und etwas mehr	2 Woche	immer 5 Minuten aufwärmen spazieren warm und mind. 5 bis max. 10 ausklingen lassen.	Bewegungseinheit	Ruhepuls (frühmorgens)	Belatungspuls (nach der letzten Belastungseinheit unmittelbar)
Wochentag	Minuten	intensivere Bewegung			
z.B. Dienstag	30	10 intensiver	(5) 1-2-1-2-2-2-1-1-1-2-3-2-1 (5-10)		
z.B. Donnerstag	30	12 inensiver	(5) 1-2-2-1-2-2-1-1-3-2-1-2-2 (5-10)		
z.B. Sonntag	30 - 40		35 Minuten Spazieren oder langsames Walken, etwas schneller als Euer normals Spaziertempo langsamer als Euer normales Walkingtempo, immer so, dass eine Unterhaltung noch möglich ist!		
<p>"jeden Tag solltet ihr Eure 10.000 Schritte zurücklegen, alles zählt, Treppen gehen, Gartenarbeit, Alltagsbewegungen"</p>		<p>Fette Zahlen stehen für Minuten mit zügigem Tempo</p>	<p>Normale Zahlen sind züliges Gehen, Erholung in Minuten</p>  	<p>Puls messen ? , am Handgelenk daumenabwärts, 15 Sek zählen x 4= einzutragender Wert</p>	

Bitte beachtet das Video Nr. 2 von Sabine zu den Stretching-Übungen - jeweils zum Ende des jeweiligen Programms

<https://www.youtube.com/watch?v=oh7edL--K0>

Hinweis: Training auf eigene Verantwortung und nur bei entsprechender gesundheitlicher "Eignung" - ggf. Hausarzt fragen.

Das Programm habe ich aufgrund der Rückmeldungen etwas angepasst, d.h. etwas intensiver gestaltet!

Elmar Gerner
A4plusKursStudio
Höchststadt und
gerne.coaching
Stand 3.4.20