



FITNESS**AGONY**

Fatburnturbo Trainingsplan

Woche II

Hey mein Freund,

ich freue mich, dass du dabei bist und in den kommenden Wochen gemeinsam mit dem Rest der Community Vollgas gibst. Die Workouts bestehen zu 100% aus Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, damit du sie wirklich überall ausführen kannst. Alles was du brauchst ist ein Timer, um die Intervalle von 20 Sekunden Belastung und 10 Sekunden Pause richtig einzustellen und ggf. eine Yoga Matte.

Ich empfehle dir einen kostenlosen Intervall-Timer aus dem App- oder Playstore. Hier solltest du Trainings- und Pausenzeit und die Anzahl an Runden einstellen können.

Du willst deine Erfolge genau festhalten? Dann stell dich vor dem ersten Workout auf die Waage und halte den Startgewicht fest. Die Waage allein ist aber nicht genau, denn du könntest Fett verbrennen und Muskeln aufbauen. Dann tut sich auf der Waage nichts. Schnapp dir auch noch ein Maßband und miss Arme, Brust, Bauch und Beinumfang und vergleiche sie in ein paar Wochen miteinander. Und das Wichtigste von allem: Denk an das Voherfoto ;)

ÜBRIGENS: Die Pause dient dazu in die nächste Position zu gehen, damit keine Sekunde der nächsten Runde verschwendet wird.

Das Workout III sollst du immer so schnell wie möglich, also mit hoher Intensität, ausführen. So schaltest du deine Fettverbrennung sofort auf Turbo und nutzt die positiven Effekte des Nachbrenneffekts. Früher wurde oft gesagt, dass sich die Fettverbrennung erst nach 30 Minuten einschaltet. Heute weiß man jedoch, dass auch die Fettverbrennung schon nach wenigen Minuten aktiv wird.

Du hast noch Fragen?

Dann stell sie mir in der [Facebook-Gruppe Fitness Agony – Fatburnturbo](#). Die Gruppe ist dafür da dir Motivation und Inspiration zu liefern. Dich bei Schwierigkeiten zu unterstützen und gemeinsam Erfolge zu feiern.

So jetzt habe ich genug erzählt und wünsche dir viel Spaß bei deinem Workout.

Workout III

Trainingstage: Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag

Runden: 5

	Übung	Zeit	Pause
Warm Up	Mobility	5 Minuten	-
1.	Hockstretksprung	20 Sekunden	10 Sekunden
2.	Plank	20 Sekunden	10 Sekunden
3.	On Point Punches	20 Sekunden	10 Sekunden
4.	Pushups	20 Sekunden	10 Sekunden
5.	Side Plank links	20 Sekunden	10 Sekunden
6.	Side Plank rechts	20 Sekunden	10 Sekunden



FITNESSAGONY

www.fitnessagony.de

www.facebook.com/fitnessagony

© Copyright
by Dominic Zimmermann

