

FITNESS-LOTTO

WWW.TRAINER-HOLGER.DE

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	32	33	34	35
36	37	38	39	40	41	42
43	44	45	46	47	48	49

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	32	33	34	35
36	37	38	39	40	41	42
43	44	45	46	47	48	49

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	32	33	34	35
36	37	38	39	40	41	42
43	44	45	46	47	48	49

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	32	33	34	35
36	37	38	39	40	41	42
43	44	45	46	47	48	49

SUPER- ZAHL	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
----------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

LOS GEHT'S:

MIT DER ZIEHUNG DER LOTTOZAHLEN 6 AUS 49 JEDEN MITTWOCH UND SAMSTAG GIBT ES ZWEI TRAININGSTAGE PRO WOCHE.

1. VOR DER ZIEHUNG WERDEN EIN BIS VIER FELDER MIT JEWEILS SECHS ZAHLEN ZWISCHEN 1 UND 49 ANGEKREUZT. ZUSÄTZLICH WIRD EINE SUPERZAHL ZWISCHEN 0 UND 9 GETIPPT.

2. BEI JEDER ZIEHUNG ERHÄLT MAN SECHS LOTTOZAHLEN UND EINE SUPERZAHL. FÜR JEDE LOTTOZAHL STEHT EINE ÜBUNG (SIEHE SEITE 2):

- WIRD EINE NICHT GETIPPT ZAHLE GEZOGEN, WIRD DIE ÜBUNG DER GEZOGENEN ZAHLE 20X AUSGEFÜHRT.
- WIRD EINE GETIPPT ZAHLE GEZOGEN, DARF EINE ÜBUNG FREI AUSGEWÄHLT WERDEN, UM SIE 20X ZU WIEDERHOLEN.

3. DIE SUPERZAHL STEHT FÜR EINE DEHNÜBUNG (SIEHE SEITE 2):

- WIRD EINE ANDERE ALS DIE GETIPPT SUPERZAHL GEZOGEN, WERDEN ALLE DEHNÜBUNGEN JEWEILS EINE MINUTE AUSGEFÜHRT.
- WIRD DIE SELBST GETIPPT SUPERZAHL GEZOGEN, DARF EINE DEHNÜBUNG NACH WAHL AUSGELASSEN WERDEN. ALLE ANDEREN WERDEN EINE MINUTE AUSGEFÜHRT.

ZUSAMMENGEFASST HEIßT DAS, DASS AN JEDEM DER ZWEI TRAININGSTAGE MINDESTENS SECHS ÜBUNGEN Á 20 WIEDERHOLUNGEN PRO AUSGEFÜLLTEM LOTTOFELD AUSGEFÜHRT WERDEN UND DAZU ZWISCHEN NEUN UND ZEHN DEHNÜBUNGEN Á 1 MINUTE.

FITNESS-LOTTO

WWW.TRAINER-HOLGER.DE

ÜBUNGEN ZUM FITNESS-LOTTO KRAFTTRAINING:

BEI FOLGENDEN ÜBUNGEN IST ES WICHTIG, SICH MIT KRAFTTRAINING AUSZUKENNEN, UM DIE BEGRIFFE DER ÜBUNGEN ZU VERSTEHEN. ANFÄNGER KÖNNEN DIESA AUCH IM INTERNET NACHSCHLAGEN. BENÖTIGT WERDEN FÜR EINIGE ÜBUNGEN *FITNESSGERÄTE FÜR KRAFTTRAINING (Z. B. HANTELN, THERABÄNDER ODER FLASCHEN). MÖCHTEST DU DAS FITNESSLOTTO ZU EINEM ANDEREN GEBIET SPIELEN, SCHREIB MICH EINFACH AN: BRAUN@TRAINER-HOLGER.DE

- | | |
|----|----------------------|
| 1 | LIEGESTÜTZE |
| 2 | SEITHEBEN* |
| 3 | SCHWIMMER |
| 4 | SIDELEGLIFT |
| 5 | FRONTHEBEN* |
| 6 | RUNTER UND HOCH |
| 7 | KREUZHEBEN* |
| 8 | PLANK |
| 9 | SEITSCHRITT |
| 10 | NACKENDRÜCKEN* |
| 11 | STANDWAAGE |
| 12 | STRECKSPRUNG |
| 13 | VIERFÜßLER DIAGONAL |
| 14 | RUDERN AUF DEM BODEN |
| 15 | KNIEHEBEN |
| 16 | SCHULTERHEBEN* |
| 17 | SEILTÄNZERSTAND |
| 18 | BEINCURL* |

- | | |
|----|-----------------------------|
| 19 | LEGLIFT |
| 20 | AUSFALLSCHRITT |
| 21 | HAMPELMANN |
| 22 | KERZE |
| 23 | PINKELNDER HUND |
| 24 | SCHRÄGE SIT UPS |
| 25 | BECKENHEBEN |
| 26 | ARMKREISEN |
| 27 | TRIZEPSEXTENSION* |
| 28 | DIPP |
| 29 | SEITSTÜTZ LANG |
| 30 | SEITSTÜTZ KURZ |
| 31 | BACKEXTENSION |
| 32 | KNIEBEUGEN (RÜCKEN AN WAND) |
| 33 | BIZEPSCURL* |
| 34 | FLOORPRESS* |
| 35 | LEGEXTENSION |
| 36 | SIT UPS |

- | | |
|----|-----------------------|
| 37 | AUF DER STELLE LAUFEN |
| 38 | VORGEBEUGTES RUDERN* |
| 39 | VIERFÜßLER PARALLEL |
| 40 | EINBEINSTAND |
| 41 | AUFHEBEN* |
| 42 | PUNKTSTAND |
| 43 | KNIEBEUGEN |
| 44 | KLIMMZÜGE |
| 45 | VORSTRECK |
| 46 | WADENHEBEN |
| 47 | VIERFÜßLER OHNE HÄNDE |
| 48 | SUPERMAN |
| 49 | LEGCURL VIERÜßLER |

SUPERZAHL- DEHNÜBUNGEN

- | | |
|---|-----------------------------|
| 0 | OBERSCHENKEL-VORDERSEITE |
| 1 | SEITLICHE BAUCH-MUSKULATUR |
| 2 | WADEN-MUSKULATUR |
| 3 | OBERER RÜCKEN |
| 4 | SEITLICHE NACKEN-MUSKULATUR |
| 5 | OBERSCHENKEL-RÜCKSEITE |
| 6 | BRUST-MUSKULATUR |
| 7 | HINTERE NACKEN-MUSKULATUR |
| 8 | VORDERE BAUCH-MUSKULATUR |
| 9 | OBERARM-RÜCKSEITE |