

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 ZAHL GEZOGEN, WIRD DIE ÜBUNG DER GEZOGENEN ZAHL EINE MINUTE LANG SOOFT WIE MÖGLICH AUSGEFÜHRT.
- WIRD EINE GETIPPT ZAHL GEZOGEN, DARF EINE ÜBUNG FREI AUSGEWÄHLT WERDEN, UM SIE EINE MINUTE LANG 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 1 MINUTE PRO AUSGEFÜLLTEM LOTTOFELD AUSGEFÜHRT WERDEN (DIE ANZAHL DER WIEDERHOLUNGEN HÄNGT VOM INDIVIDUUM AB) UND DAZU ZWISCHEN NEUN UND ZEHN DEHNÜBUNGEN Á 1 MINUTE.

DESIGN BY Agentur
Einfallspinsel

WWW.AGENTUR-EINFALLSPINSEL.DE

FITNESS-LOTTO

WWW.TRAINER-HOLGER.DE

ÜBUNGEN ZUM FITNESS-LOTTO ZUHAUSE (AUCH FÜR ANFÄNGER):

FOLGENDEN ÜBUNGEN SIND FÜR ZUHAUSE GEEIGNET (FÜR ANFÄNGER & FORTGESCHRITTENE). ANFÄNGER GOOGLN EINFACH UNBEKANNTE BEGRIFFE. DIE INTENSITÄT STEIGT SICH AUTOMATISCH, DENN JE BESSER MAN IST DESTO MEHR SCHAFFT MAN IN EINER MINUTE. MÖCHTEST DU DAS FITNESSLOTTO ZU EINEM ANDEREN THEMA, SCHREIB MICH EINFACH AN: BRAUN@TRAINER-HOLGER.DE

- 1 LIEGESTÜTZE NORMAL
- 2 LIEGESTÜTZE, HÄNDE ENG
- 3 LIEGESTÜTZE DIAMANT
- 4 LIEGESTÜTZE, FÜßE ERHÖHT
- 5 LIEGESTÜTZE, ARME ERHÖHT
- 6 LIEGESTÜTZE AUF KNIEN
- 7 LIEGESTÜTZE MIT VORSPRINGEN
- 8 SIT UPS NORMAL
- 9 SIT UPS DIAGONAL
- 10 SIT UPS, ABGEHOBENE FÜßE
- 11 SIT UPS, HÄNDE & FÜßE HOCH
- 12 SIT UPS HÄNDE „ZIEHEN HOCH“
- 13 SIT UPS HALTEND
- 14 TWIST/BAUCHROTATION
- 15 PLANKING (UNTERARMSTÜTZ)
- 16 PLANKING, 1 BEIN ANHEBEN
- 17 PLANKING, BEINE ABW. HEBEN
- 18 PLANKING AUF KNIEN

- 19 PLANKING, BEINE ÜBERKREUZT
- 20 SEITSTÜTZE LANG/GESTRECKT
- 21 SEITSTÜTZE, BEIN ANGEWINKELT
- 22 BIZEPS-CURL MIT FLASCHE
- 23 KNIEBEUGE NORMAL (PARALLEL)
- 24 KNIEBEUGE TIEF
- 25 KNIEBEUGE, RÜCKEN AN WAND
- 26 WANDSITZ HALTEND
- 27 KNIEBEUGE MIT STRECKSPRUNG
- 28 WADENHEBEN
- 29 BECKENLIFT/HÜFTHEBEN
- 30 VIERFÜßLER, DIAGONAL HEBEN
- 31 VIERFÜßLER, PARALLEL HEBEN
- 32 VIERFÜßLER OHNE HÄNDE
- 33 VIERFÜßLER "PINKELNDER HUND"
- 34 VIERFÜßLER, FUß ZUR DECKE
- 35 VIERFÜßLER, GESTRECKTES BEIN
- 36 VIERFÜßLER, ELLBOGEN LINKS ZU KNIE RECHTS (UNTERM KÖRPER)

- 37 SEITENLAGE, BEIN HEBEN
- 38 GOOD MORNINGS (BUTLER)
- 39 AUSFALLSCHRITT
- 40 SUPERMAN (BAUCLAGE)
- 41 KNIE ABWECHSELND HEBEN
- 42 BEIN ABWECHSELND HEBEN
- 43 TREPPENSTEIGEN
- 44 JUMPING JACK (HAMPELMANN)
- 45 SEILTÄNZERSTAND
- 46 PUNKTSTAND, GEWICHT VERL.
- 47 EINBEINSTAND
- 48 EINBEINSTAND AUF KISSEN
- 49 EINBEINSTAND, BEIN SCHWINGEN

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