

Das 7 Tage Trainingsprogramm für deinen Aktivurlaub

PROGRAMM 1

GANZKÖRPER TRAINING

BRUST/SCHULTER/
TRIZEPS



RÜCKEN/BIZEPS



UNTERER RÜCKEN



BAUCH



BEINE/PO



PROGRAMM 2

RÜCKEN

RÜCKEN/BIZEPS



UNTERER RÜCKEN



BAUCH



UNTERER RÜCKEN



BEINE/PO



Trainingsintensität und Umfang:

Anfänger: 1-2 Sätze, 15-20 langsame Wiederholungen

Fortgeschrittene: 2-3 Sätze, 15-20 Wiederholungen

Herzlich willkommen im Dr. WOLFF Outdoor Campus

Mein Aktivurlaub

Sie möchten sich im Urlaub erholen und Energie tanken? Dann haben wir ein perfektes Programm für Outdoor-Sportler:innen und unseren Outdoor-Fitness-Zirkel.

Sie haben die Wahl:

Trainingsplan 1 RÜCKEN

Trainingsplan 2 GANZKÖRPER-TRAINING

Aktive Erholung in 7 Tagen

Das Programm ist so angedacht, dass Sie Kraft- und Ausdauertraining im Wechsel trainieren. Wählen Sie Belastungsdauer und Intensität nach Ihrem persönlichen Leistungsniveau.

- 1. Tag** - Ausdauer: z.B. 30 Minuten Gehen, Joggen, Radfahren, Schwimmen
- 2. Tag** - Kraftausdauer-Training im Dr. WOLFF Outdoor Campus (siehe Trainingsplan)
- 3. Tag** - Erholung: z.B. Sauna, langsames Schwimmen im warmen Wasser, Bäder, Massage, Yoga-Übungen
- 4. Tag** - Ausdauer: z.B. 30 Minuten Gehen, Joggen, Radfahren, Schwimmen
- 5. Tag** - Kraftausdauer-Training im Dr. WOLFF Outdoor Campus (siehe Trainingsplan)
- 6. Tag** - Erholung: z.B. Sauna, langsames Schwimmen im warmen Wasser, Bäder, Massage, Yoga-Übungen
- 7. Tag** - Ausdauer: z.B. 30 Minuten Gehen, Joggen, Radfahren, Schwimmen

Warnhinweis

Die vorgeschlagenen Übungsprogramme richten sich an gesunde Personen ohne Vorerkrankungen. Sprechen Sie das Programm im Zweifel mit Ihrem Arzt ab. Das Training erfolgt in eigener Verantwortung. Lassen Sie sich in die Trainingsprogramme und Übungsausführung von einem erfahrenen Trainer einweisen.

Dr. WOLFF Sports & Prevention GmbH

Postfach 2767 · 59717 Arnsberg · Germany

Tel. +49 2932 47574-0 · Fax -44

info@dr-woff.de · www.dr-woff.de

Dr. WOLFF[®]
SPORTS & PREVENTION