Komplettes 8-Wochen Trainings Programm für Angänger

Geschrieben von: Carlos Barbon
Montag, den 17. Juni 2013 um 13:32 Uhr - Aktualisiert Montag, den 17. Juni 2013 um 13:46 Uhr

Komplettes 8-Wochen Trainings Programm für Angänger

Übertreibe es nie mit dem Training

Es ist sogar genau gesehen besser eher weniger als zuviel zu Trainieren. Jeder der einmal mit dem Training beginnt, hat oftmals lust einfach einige sätze mehr zu machen, oder gar einfach öfters zu trainiere - doch da muss man sich bremsen, denn der Körper kann nicht alles verkraften und brauch auch mal pause. Training belastet de Körper und wenn man ihm nicht mit genügend Trainingspausen zeit gibt sich vor der nächsten Trainingseinheit zu erhohlen, läuft man gefahr überzu trainieren, mit gegenteiligan konsequenzen: Der Körper is ausgelaugt, Müde, ohne power, die verleztungs gefahr steigt, und trainings erfolge stellen sich nicht ein, eher im gegenteil, wenn der Körper zu sehr gestresst wird, fängt er an muskelmasse zu verlieren und fett einzulagern.

Regelmäßigkeit - der Schlüssel zur erfolgreichen Fettverbrennung.

Mann sollte mehrmals die Woche Ausdauertraining betreiben, denn erst nach längerem regelmäßigen Trainings lernt der Körper und verbessert die Fähigkeit der Energiegewinnung, die Fettdepots anzugreifen anstatt auf einfache Glukosevorräte zurückzugreifen. Anfänger verbrennen, nach einem 30-minütigen Training, gemäß Studien etwa 10 Gramm Fett.– Nach 3 Monaten verbrennen sie dreimal so viel.

Komplettes 8-Wochen Trainings Programm für Angänger

Geschrieben von: Carlos Barbon
Montag, den 17. Juni 2013 um 13:32 Uhr - Aktualisiert Montag, den 17. Juni 2013 um 13:46 Uhr

Regelmäßigkeit - der Schlüssel zur erfolgreichen Fettverbrennung.

Mann sollte mehrmals die Woche Ausdauertraining betreiben, denn erst nach längerem regelmäßigen Trainings lernt der Körper und verbessert die Fähigkeit der Energiegewinnung, die Fettdepots anzugreifen anstatt auf einfache Glukosevorräte zurückzugreifen. Anfänger verbrennen, nach einem 30-minütigen Training, gemäß Studien etwa 10 Gramm Fett.– Nach 3 Monaten verbrennen sie dreimal so viel.

Regelmäßigkeit - der Schlüssel zur erfolgreichen Fettverbrennung.

Mann sollte mehrmals die Woche Ausdauertraining betreiben, denn erst nach längerem regelmäßigen Trainings lernt der Körper und verbessert die Fähigkeit der Energiegewinnung, die Fettdepots anzugreifen anstatt auf einfache Glukosevorräte zurückzugreifen. Anfänger verbrennen, nach einem 30-minütigen Training, gemäß Studien etwa 10 Gramm Fett.– Nach 3 Monaten verbrennen sie dreimal so viel.