

Fit für den Winter!

Euer 14-Tage-Programm mit Johanna Fellner

riva

PROGRAMM 1: Let's get started – Los geht's

Warm-up

Mobilisation



Schulterkreisen
4 Wdh.



Schaukelrad
8 Wdh., rechts und links im Wechsel.



Fußmobilisation
Jeden Fuß jeweils 4x nach außen, dann 4x nach innen kreisen.



Wirbelsäulenmobilisation
Ablauf 8x langsam wiederholen.

Cardio



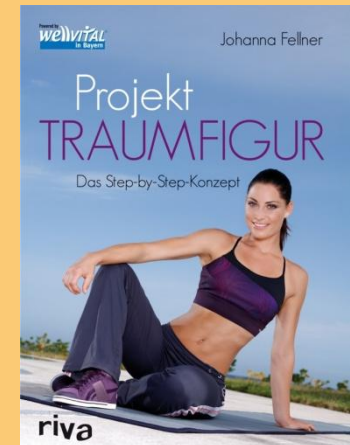
Side to side
1 Minute lang ausführen.



Leg Curl
1 Minute lang ausführen.



Fußmobilisation
1 Minute lang ausführen.



Bibliografie

Johanna Fellner
Projekt Traumfigur
Das Step-by-Step-Konzept
19,99 € (D), 20,60 € (A), sFr. 28,90 (CH)
ISBN: 978-3-86883-127-6
riva Verlag, München 2011

Die Autorin

Johanna Fellner ist mit ihren zahlreichen Fitness-DVDs und -Büchern eine der bekanntesten und beliebtesten Fitnessexpertinnen im deutschsprachigen Raum. Die Münchnerin arbeitet als Personal Trainerin und Health Coach, unterrichtet an einer Fachschule für Sport- und Gymnastiklehrer und bildet zudem Trainer aus. Auch als Sportmodel und Tänzerin ist sie international erfolgreich.

Euer 14-Tage-Programm mit Johanna Fellner

PROGRAMM 1: Let's get started – Los geht's

Workout Block 1 – Cardio

Führe die Übungen in der angegebenen Zeit durch. Wähle stets die Stufe aus, bei der du noch gut atmen kannst, aber schon leicht schwitzt. Nicht völlig auspowern.

1. Runde



Jogging
1 Minute lang ausführen.



Wide Run
1 Minute lang ausführen.



Repeater
1 Minute lang ausführen
Maximal 16 Wdh. auf einer Seite, dann ebenso viele auf der anderen Seite, dann 8 Wdh., dann 4 Wdh. pro Seite.



Step Touch
1 Minute lang ausführen.

2. Runde

Führe alle vier Übungen noch einmal durch – insgesamt 3 min.

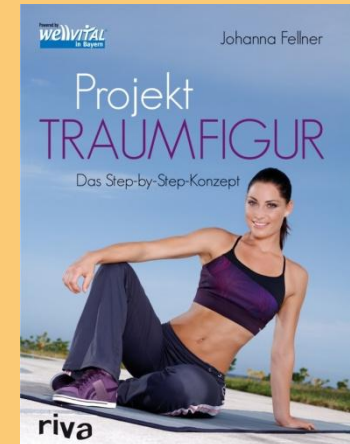
Jogging

Wide Run

Repeater

Step Touch

Mache insgesamt 7 Minuten Cardio. Die Übungen in dieser Zeit können beliebig variiert werden. Zum Beispiel mit 32x Jogging, 8x Wide Run und Jogging im Wechsel, 4x Repeater und Step Touch im Wechsel. Alles so oft wiederholen, bis 7 Minuten um sind.



Bibliografie

Johanna Fellner
Projekt Traumfigur
Das Step-by-Step-Konzept
19,99 € (D), 20,60 € (A), sFr. 28,90 (CH)
ISBN: 978-3-86883-127-6
riva Verlag, München 2011

Die Autorin

Johanna Fellner ist mit ihren zahlreichen Fitness-DVDs und -Büchern eine der bekanntesten und beliebtesten Fitnessexpertinnen im deutschsprachigen Raum. Die Münchnerin arbeitet als Personal Trainerin und Health Coach, unterrichtet an einer Fachschule für Sport- und Gymnastiklehrer und bildet zudem Trainer aus. Auch als Sportmodel und Tänzerin ist sie international erfolgreich.

Fit für den Winter!

Euer 14-Tage-Programm mit Johanna Fellner

riva

PROGRAMM 1: Let's get started – Los geht's

Workout Block 1 – Kraft



Kniebeuge

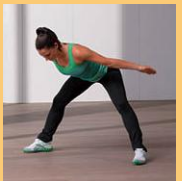
Stufe 1:
25 Wdh.



Stufe 2:
16 Wdh. auf der einen Seite,
dann 16 auf der anderen.



Stufe 3:
8 Wdh. auf der einen Seite,
dann 8 auf der anderen.



Fly
12 – 15 Wdh.



Push-up

15 – 20 Wdh.



Classic Crunch

25 – 30 Wdh.



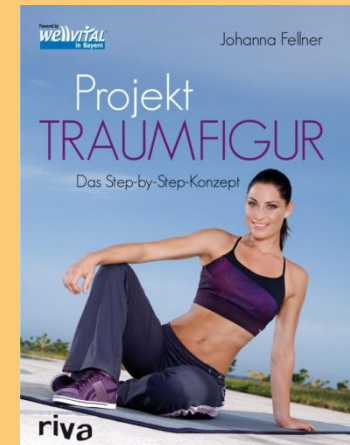
Fighter

Stufe 1:
16 Wdh., dann Seite wechseln,
2 Durchgänge.



Stufe 2 und 3:
8 Wdh., dann Seite wechseln, 2
Durchgänge.

Wiederholung Block 1: Wiederhole noch einmal den 7-minütigen Cardioteil und führe anschließend den gerade absolvierten Kraftzirkel ein zweites Mal aus.



Bibliografie

Johanna Fellner
Projekt Traumfigur
Das Step-by-Step-Konzept
19,99 € (D), 20,60 € (A), sFr. 28,90 (CH)
ISBN: 978-3-86883-127-6
riva Verlag, München 2011

Die Autorin

Johanna Fellner ist mit ihren zahlreichen Fitness-DVDs und -Büchern eine der bekanntesten und beliebtesten Fitnessexpertinnen im deutschsprachigen Raum. Die Münchnerin arbeitet als Personal Trainerin und Health Coach, unterrichtet an einer Fachschule für Sport- und Gymnastiklehrer und bildet zudem Trainer aus. Auch als Sportmodel und Tänzerin ist sie international erfolgreich.

Fit für den Winter!

Euer 14-Tage-Programm mit Johanna Fellner

riva

PROGRAMM 1: Let's get started – Los geht's

Workout Block 2 – Cardio

1. Runde



Wechsel aus Tripples und Jogging

15 Sekunden Tripples, dann 15 bis 30 Sekunden Jogging in eigener Stufe als Erholung, bis sich die Atmung wieder etwas beruhigt.

Insgesamt 1 Minute lang ausführen.



Repeater

1 Minute lang ausführen. Maximal 16 Wdh. pro Seite, davon zwei Durchgänge.



Seilspringen

1 Minute lang ausführen.

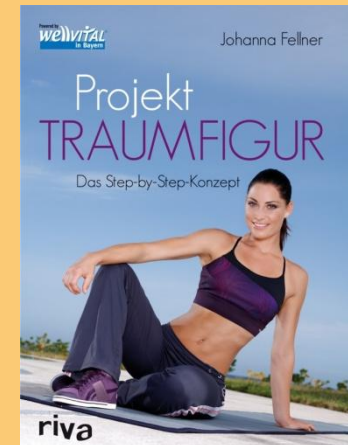
2. Runde

Wechsel jetzt noch einmal vier Minuten lang selbstständig zwischen den Übungen ab.

Jogging mit Tripples

Repeater

Seilspringen



Bibliografie

Johanna Fellner

Projekt Traumfigur

Das Step-by-Step-Konzept
19,99 € (D), 20,60 € (A), sFr. 28,90 (CH)
ISBN: 978-3-86883-127-6

riva Verlag, München 2011

Die Autorin

Johanna Fellner ist mit ihren zahlreichen Fitness-DVDs und -Büchern eine der bekanntesten und beliebtesten Fitnessexpertinnen im deutschsprachigen Raum. Die Münchnerin arbeitet als Personal Trainerin und Health Coach, unterrichtet an einer Fachschule für Sport- und Gymnastiklehrer und bildet zudem Trainer aus. Auch als Sportmodel und Tänzerin ist sie international erfolgreich.

Fit für den Winter!

Euer 14-Tage-Programm mit Johanna Fellner

riva

PROGRAMM 1: Let's get started – Los geht's

Workout Block 2 – Kraft



Krabben-Crunch

Stufe 1 und 2:

8 Wdh. je Seite im Wechsel.



Stufe 3:

8 Wdh. auf der einen Seite,
dann 8 Wdh. auf der anderen
Seite.



Käfer-Crunch:

12 – 15 Wdh.



Po-Lift

Stufe 1:

15 – 20 Wdh.



Po-Lift

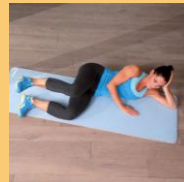
Stufe 2:

10 Wdh. auf der einen Seite,
dann 10 Wdh. auf der anderen.



Stufe 3:

8 Wdh. auf der einen Seite,
dann 8 Wdh. auf der anderen.



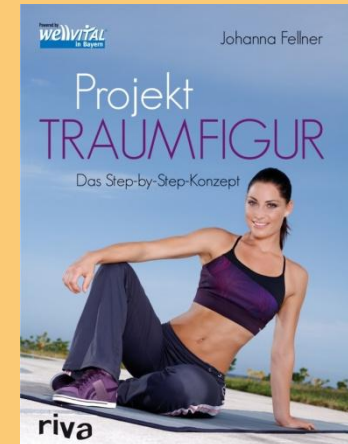
Schenkelformer außen

20 - 25 Wdh. auf der einen
Seite, dann 20 - 25 Wdh. auf der
anderen.



Schenkelformer innen

20 - 25 Wdh. auf der einen
Seite, dann 20 - 25 Wdh. auf der
anderen.



Bibliografie

Johanna Fellner

Projekt Traumfigur

Das Step-by-Step-Konzept

19,99 € (D), 20,60 € (A), sFr. 28,90 (CH)

ISBN: 978-3-86883-127-6

riva Verlag, München 2011

Die Autorin

Johanna Fellner ist mit ihren zahlreichen Fitness-DVDs und -Büchern eine der bekanntesten und beliebtesten Fitnessexpertinnen im deutschsprachigen Raum. Die Münchnerin arbeitet als Personal Trainerin und Health Coach, unterrichtet an einer Fachschule für Sport- und Gymnastiklehrer und bildet zudem Trainer aus. Auch als Sportmodel und Tänzerin ist sie international erfolgreich.

Fit für den Winter!

Euer 14-Tage-Programm mit Johanna Fellner

riva

PROGRAMM 1: Let's get started – Los geht's

Workout Block 2 – Stretching



Boden-Twist

Auf jeder Seite 30 Sekunden in der Position bleiben.



Fahnenmast

Auf jeder Seite 20 Sekunden in der Position bleiben.



Leg Stretch

Dehnung mit jeder Ausatmung verstärken und mit der Einatmung leicht lösen. Je Bein 8 bis 12 Wdh. Dann in der Endposition 10 Sekunden halten.



Abzug

15 Sekunden pro Seite halten. Gleichmäßig weiteratmen.



Vorlage

Die Position etwa 30 Sekunden halten und mit jeder Ausatmung etwas tiefer gehen.



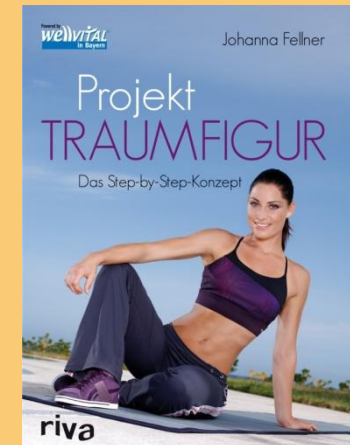
Ausklang

1 Minute lang ausführen.



Dog Stretch

15 Sekunden halten.



Bibliografie

Johanna Fellner

Projekt Traumfigur

Das Step-by-Step-Konzept

19,99 € (D), 20,60 € (A), sFr. 28,90 (CH)

ISBN: 978-3-86883-127-6

riva Verlag, München 2011

Die Autorin

Johanna Fellner ist mit ihren zahlreichen Fitness-DVDs und -Büchern eine der bekanntesten und beliebtesten Fitnessexpertinnen im deutschsprachigen Raum. Die Münchnerin arbeitet als Personal Trainerin und Health Coach, unterrichtet an einer Fachschule für Sport- und Gymnastiklehrer und bildet zudem Trainer aus. Auch als Sportmodel und Tänzerin ist sie international erfolgreich.