



# FITNESS on DEMAND

[fitnessondemand.li](http://fitnessondemand.li)



**Ronny Büchel**  
LIFESTYLE & SPORT







# FITNESS on DEMAND

fitnessondemand.li



**Ronny Büchel**

LIFESTYLE & SPORT





### Confirm your e-mail address to secure your DYNOSTICS account

5. April 2017 um 14:10

Gefunden im Postfach „iCloud Eingang“

**Bestätigen, dann kannst du dein persönliches Passwort setzen!**

Hi there!  
To complete your sign up for DYNOSTICS you need to verify your email. Click the link below to do this now and set your password.

[Confirm e-mail](#)

Why should you do this? To be able to get your DYNOSTICS results, reset your password if you forget it and not lose access to your profile in DYNOSTICS.

Have a great day!

/DYNOSTICS

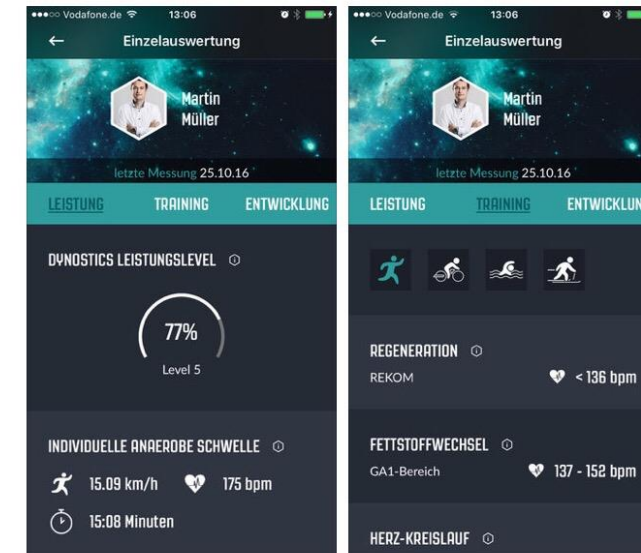
**Passwort ist für das Dynostics App**

--

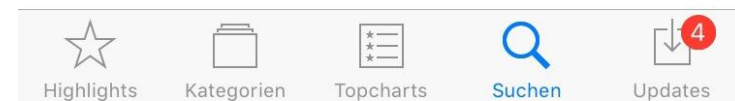


Dynostics  
Sicada

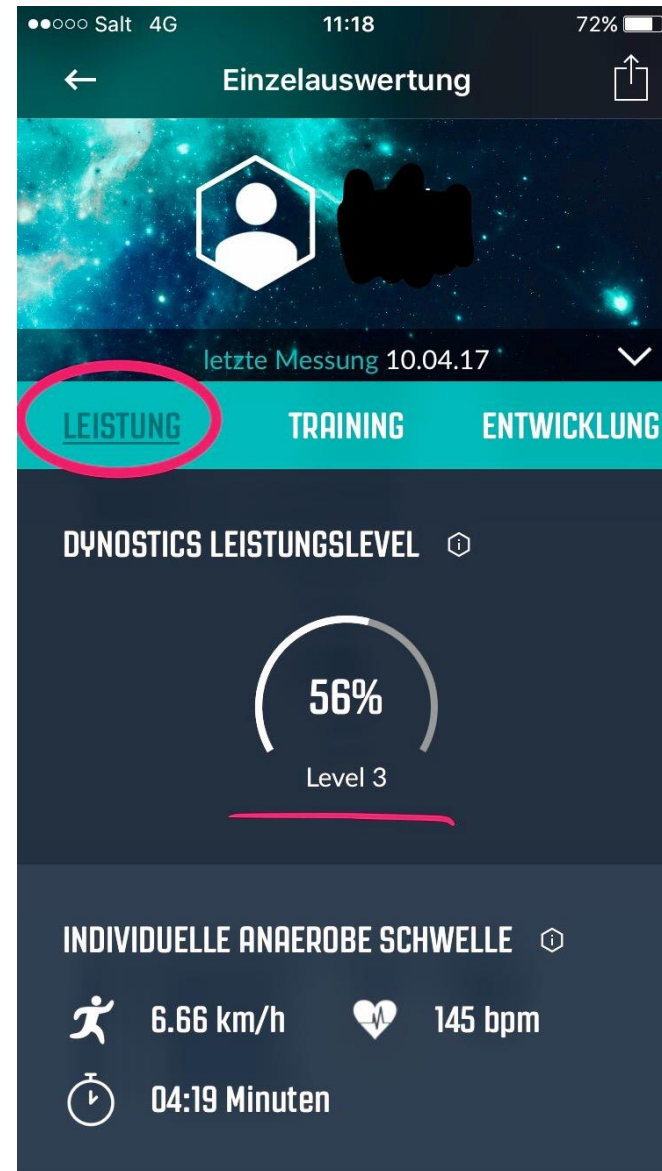
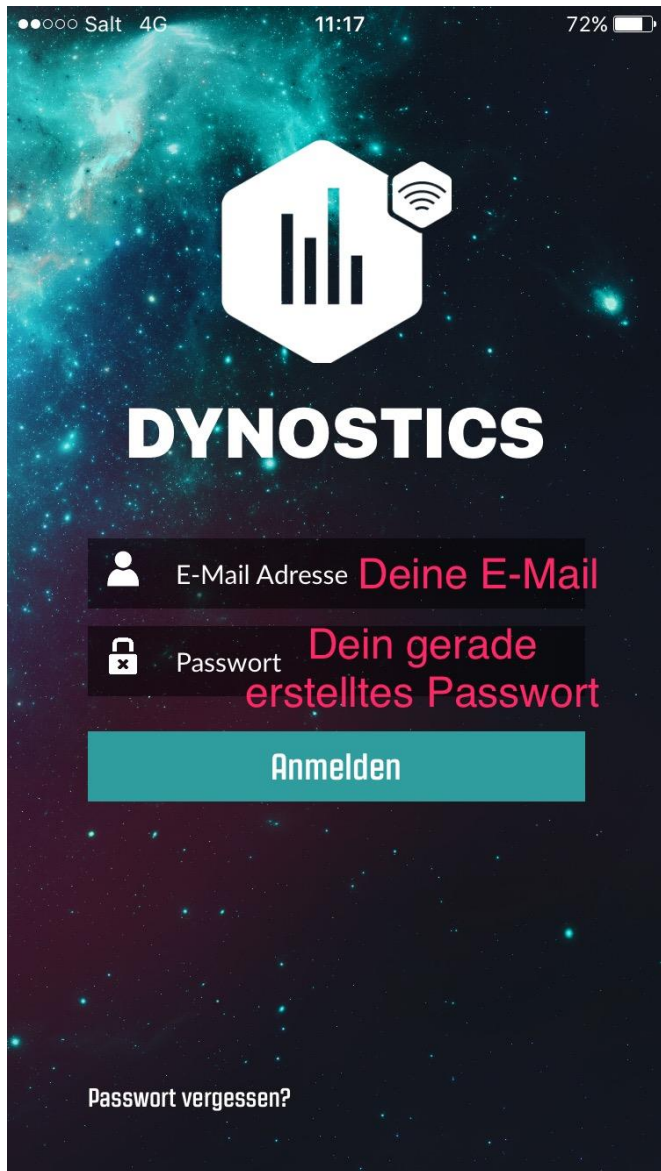
+ ÖFFNEN

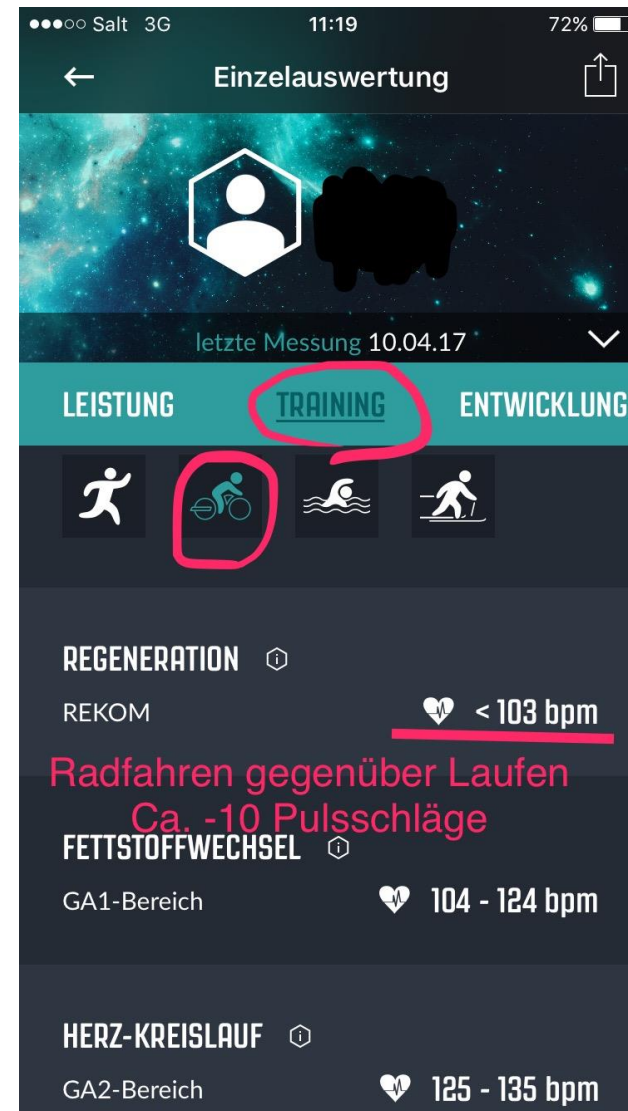
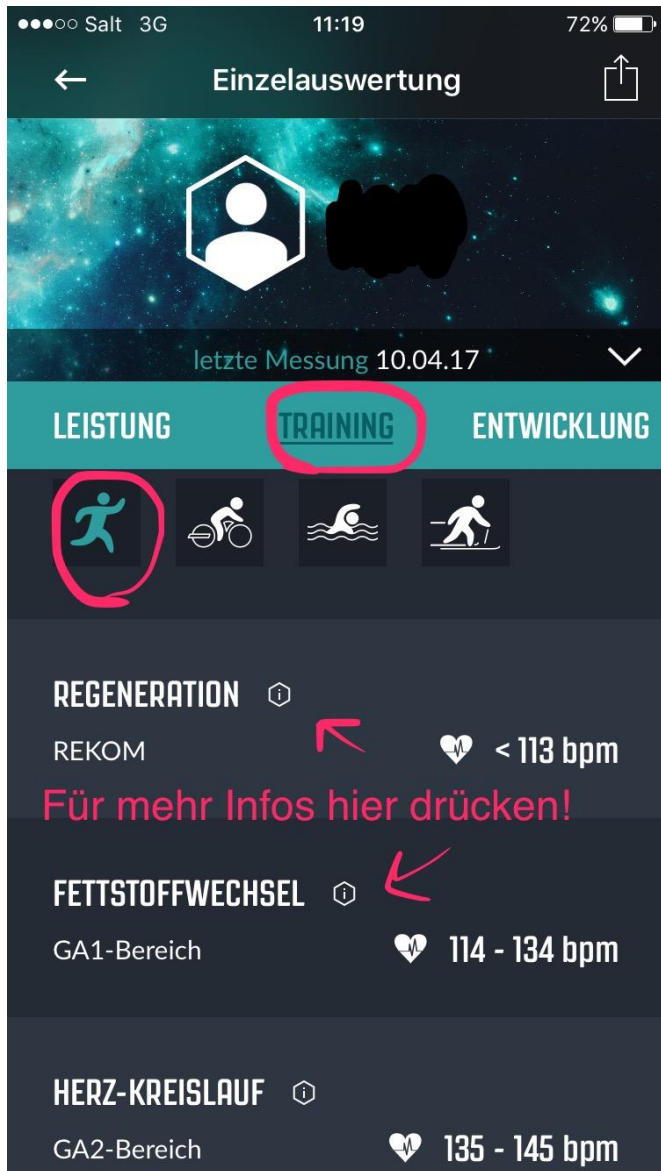


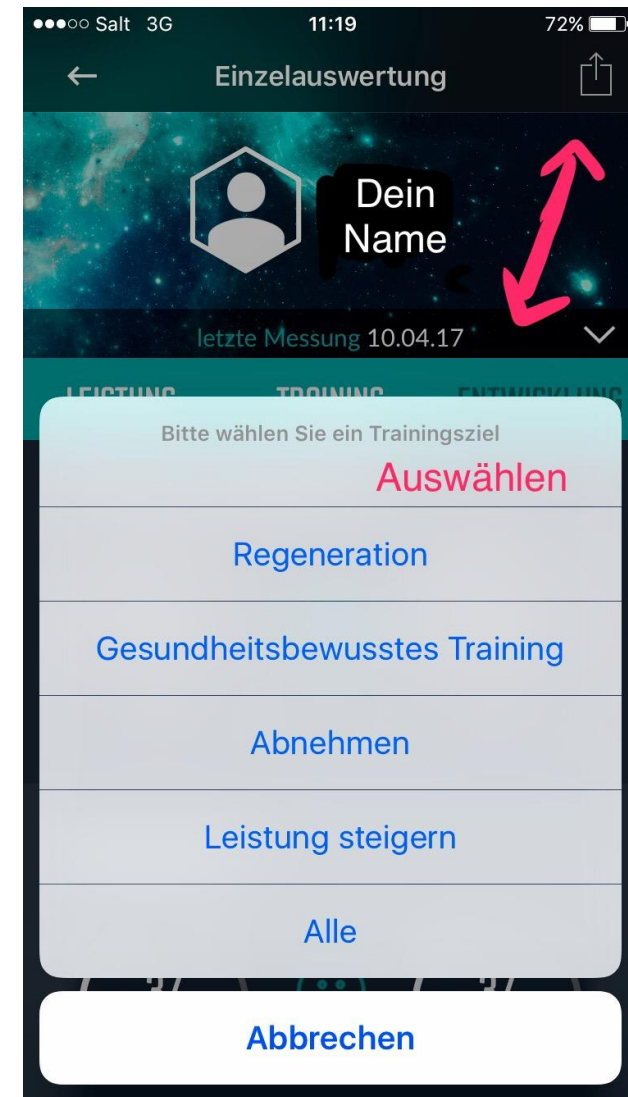
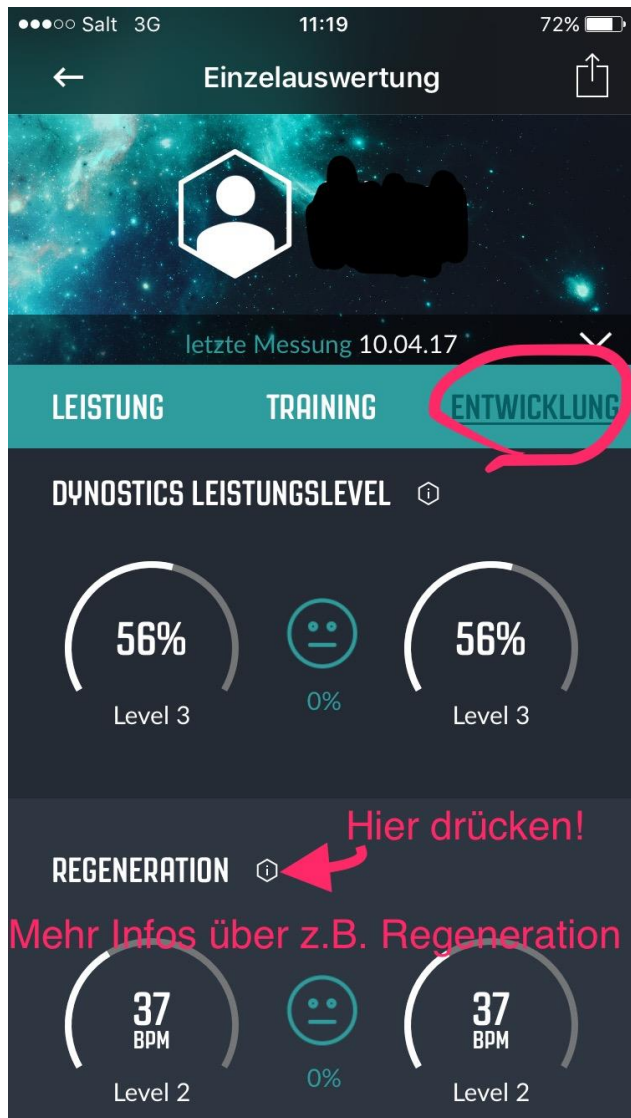
**Dynostics App  
herunterladen und öffnen...**











### INDIVIDUELLE WÖCHENTLICHE TRAININGSEMPFEHLUNG FÜR LEISTUNGSSTEIGERUNG

Trainingseinheit	Häufigkeit	Gesamtdauer	Dauer	Trainingsbereich Laufen	Trainingsbereich Radfahren
<b>Einheit 1</b>	1x pro Woche	65 min	5 min	113 – 134 bpm	103 – 124 bpm
			20 min	134 – 145 bpm	124 – 135 bpm
			5 min	113 – 134 bpm	103 – 124 bpm
			30 min	134 – 145 bpm	124 – 135 bpm
			5 min	< 113 bpm	< 103 bpm
<b>Einheit 2</b>	1x pro Woche	75 min	75 min	113 – 134 bpm	103 – 124 bpm
<b>Einheit 3</b>	1x pro Woche	65 min	5 min	113 – 134 bpm	103 – 124 bpm
			<del>20 min</del>	134 – 145 bpm	124 – 135 bpm
			5 min	113 – 134 bpm	103 – 124 bpm
			<del>30 min</del>	134 – 145 bpm	124 – 135 bpm
			5 min	< 113 bpm	< 103 bpm

Die Dauer kannst du auch auf deine Bedürfnisse/Zeit anpassen. Z.B.

Abwechslung ist alles – auch für deinen Körper! Setze ihm immer wieder neue Reize. Dabei dürfen Tempoeinheiten aus dem Herz-Kreislauf-Training (GA2) sowie Einheiten aus dem Wettkampfbereich (WSA) nicht fehlen.

**Generell gilt:** Der Trainingsplan ist genau auf deinen derzeitigen Fitnesszustand abgestimmt

### INDIVIDUELLE WÖCHENTLICHE TRAININGSEMPFEHLUNG FÜR ABNEHMEN

Trainingseinheit	Häufigkeit	Gesamtdauer	Dauer	Trainingsbereich Laufen	Trainingsbereich Radfahren
<b>GA 1</b>	1x – 2x pro Woche	60–90 min	90 min	113 – 134 bpm	103 – 124 bpm
<b>GA 1 &amp; GA 2</b>	1x pro Woche	50 min	5 min	113 – 134 bpm	103 – 124 bpm
			20 min	134 – 145 bpm	124 – 135 bpm
			5 min	113 – 134 bpm	103 – 124 bpm
			20 min	134 – 145 bpm	124 – 135 bpm
<b>WSA</b>	1x – 2x pro Woche	60–70 min	3 min	> 145 bpm	> 135 bpm
			5 min	Pause	Pause
			5 20 min	Wiederholungen < 113 bpm	< 103 bpm

#### Richtig trainieren in der Dauermethode (GA1 & GA2)!

Trainiere lieber langsam und gleichmäßig, dafür länger im GA1. So lernt Dein Körper am besten, Fett als Energielieferant zu nutzen. Wenn du dich gut fühlst, kannst du während deiner Trainingseinheit gern zur Abwechslung immer wieder einige Minuten im GA2-Bereich trainieren. Solltest du ausnahmsweise mal etwas weniger Zeit haben, kannst du auch eine etwas kürzere Trainingseinheit komplett im GA2-Bereich absolvieren.

**Effekt:** Der Fett-Anteil am Gesamtenergieverbrauch steigt – du nimmst ab!

#### Richtig trainieren in der Intervallmethode (WSA)!

Eine Trainingseinheit im WSA-Bereich ist zwar anstrengend, aber die perfekte Ergänzung zum ruhigeren Grundlagen-Training. Dabei werden zusätzlich Kohlenhydrate verbrannt und dadurch der Energieverbrauch während der Belastung erhöht.

#### Effekte:

- Erhöhter Energieverbrauch – du nimmst ab!
- Du steigst dein Fitnesslevel.



Viel Spass beim Training  
wünschen wir dir...

