

Zu Beachten bei metabolic workouts

- 1. Intensität nicht zulasten der Technik steigern**
Auch bei anstrengend Trainings muss auf eine saubere Ausführung der Bewegung geachtet werden!
- 2. Ausreichende Pausen zwischen den Workouts**
Nicht nur innerhalb der Trainingseinheit ist das richtige Verhältnis von Belastung und Erholung wichtig - auch zwischen den einzelnen Einheiten muss ausreichende Ruhe sein. Nach Workouts die körperlich extrem fordernd sind muss eine ausreichende Ruhe pause Sein. Bei hochintensiven Workouts sogar mind. 48 Std Pause oder nur leichte Workouts.
- 3. Vor dem Workout mit den Übungen vertraut machen**
Dies kann u.a. auch im Warm up gemacht werden.
- 4. Verhältnis von Belastung und Erholung**
Die Intensität einer Trainingseinheit kann man vor allem durch das Verhältnis von Belastung und Erholung steuern.
- 5. Wichtig: angemessene Trainingsprogression**
Erst wenn ein Übungslevel mit einem bestimmten Gewicht beherrscht wird kann der Level der Ausführung oder das Gewicht gesteigert werden
- 6. Erschöpfung und Muskelkater heißt nicht gleich Effizienz**
Folge des Workouts kann Muskelkater oder Müdigkeit sein, aber Muskelkater ist nicht gleich eine bessere Effektivität.

MORE INFOS:

www.juttaschuhn.de

www.gaugler-lutz.de

Instagram: <https://www.instagram.com/juttaschuhn/>