

## 1. workout@home loft3284.ch

Herzlichen Dank an das Team vom Loft3284.ch welches uns die Challenges für unser Training zur Verfügung stellt!

Es spielt keine Rolle um welche Zeit du die Trainings machst, aber du solltest unbedingt darauf achten, dass du immer **min. einen Ruhetag zwischen den Krafttrainings** hast, du trainierst also bspw. MO|MI|FR oder DI|DO|SA.

Hochintensive Trainingseinheiten kurz vor dem ins Bett gehen können das Einschlafen beeinträchtigen.

Wir setzen den Schwerpunkt dieser Trainingseinheiten auf **Kraft und Stabilität für den Rumpfbereich** . Kombiniert mit Übungen für Beine, Po und Arme.

Die Trainingseinheiten sind immer gleich aufgebaut **Aufwärmen, Kräftigung und Cool Down**.