

# EXTREM

## Fett Weg Diät



TRAININGS-CHECKLISTEN



# EXTREM Fett Weg Diät

2020

DER SCHNELLSTE FETTABBAU DEN ES GIBT!

## Haftung für Inhalte

Als Diensteanbieter sind wir gemäß § 7 Abs.1 TMG für eigene Inhalte auf diesen Seiten nach den allgemeinen Gesetzen verantwortlich. Nach §§ 8 bis 10 TMG sind wir als Diensteanbieter jedoch nicht verpflichtet, übermittelte oder gespeicherte fremde Informationen zu überwachen oder nach Umständen zu forschen, die auf eine rechtswidrige Tätigkeit hinweisen. Verpflichtungen zur Entfernung oder Sperrung der Nutzung von Informationen nach den allgemeinen Gesetzen bleiben hiervon unberührt. Eine diesbezügliche Haftung ist jedoch erst ab dem Zeitpunkt der Kenntnis einer konkreten Rechtsverletzung möglich. Bei Bekanntwerden von entsprechenden Rechtsverletzungen werden wir diese Inhalte umgehend entfernen.

## Haftung für Links

Unser Angebot enthält Links zu externen Websites Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten ist jedoch ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht zumutbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Links umgehend entfernen.

## Urheberrecht

Die durch die Seitenbetreiber erstellten Inhalte und Werke auf diesen Seiten unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen der schriftlichen Zustimmung des jeweiligen Autors bzw. Erstellers. Downloads und Kopien dieser Seite sind nur für den privaten, nicht kommerziellen Gebrauch gestattet. Soweit die Inhalte auf dieser Seite nicht vom Betreiber erstellt wurden, werden die Urheberrechte Dritter beachtet. Insbesondere werden Inhalte Dritter als solche gekennzeichnet. Sollten Sie trotzdem auf eine Urheberrechtsverletzung aufmerksam werden, bitten wir um einen entsprechenden Hinweis. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Inhalte umgehend entfernen.



## Wähle Deine Intensität:

### Anfänger:

Führe jede Übung für 20 Sekunden aus / 40 Sekunden Ruhe zwischen jeder Übung.

**3 Sätze solltest du insgesamt machen.**

Mache dies mit einem Tempo von 3-0-1 (3 Sekunden absenken, keine Pause, 1 Sekunde heben). Dauer des Trainings – 17,5 Minuten.

### Dazwischenliegend:

Führe jede Übung für 30 Sekunden aus / 30 Sekunden Ruhe zwischen jeder Übung.

**3 Sätze solltest du insgesamt machen.**

Mache dies mit einem Tempo von 2-0-1 (2 Sekunden absenken, keine Pause, 1 Sekunde heben). Dauer des Trainings – 17,5 Minuten.

### Fortgeschritten:

Führe jede Übung für 40 Sekunden aus / 20 Sekunden Pause zwischen jeder Übung.

**3 Sätze solltest du insgesamt machen.**

Mache dies mit einem Tempo von 1-0-1 (1 Sekunde absenken, keine Pause, 1 Sekunde heben). Dauer des Trainings – 17,5 Minuten.

## Intensity Scale (1 to 10)

1 – 2 Aufwärmen

3 – 4 Minimale Schwierigkeit (leichtes Gewicht mit geringem Widerstand; leichte Verbrennung mit minimalen Ergebnissen)

5 – 6 Hart (anstrengend und ermüdend; mäßige Ergebnisse)

7 – 8 Sehr hart (brennt wie verrückt; ist anstrengend, um in Form zu kommen sehr gut; überdurchschnittliche Ergebnisse)

9–10 Maximale Schwierigkeit (100% = maximaler Aufwand; maximale Ergebnisse)



## Richtungen:

An jedem Tag, an dem du dein Training für den Tag absolvierst, achte darauf, deinen Fortschritt und die Anzahl der Wiederholungen zu notieren.

Wenn du das optionale SRS (Steady State Cardio-Protokoll) oder SRS (Bursting Protocol) nutzt, überprüfe dies dahingehend ebenfalls. Obwohl es optional ist, denke daran, je mehr Kalorien du durch eine Übung des Programms verbrennst, desto besser.

Wenn Du die Möglichkeit hast, dich zu bewegen, dann mach das!

[klickehier.com/burstcardio](https://klickehier.com/burstcardio)

[klickehier.com/steadystatecardio](https://klickehier.com/steadystatecardio)

## Die Übungen:

- Benötigte Ausrüstung: Hanteln, (wähle die Größe Hanteln, die einen Widerstand mit einer Intensität von 8 – 10 ermöglicht), Bank oder Stuhl und einen stabilisierenden Ball für maximale Ergebnisse
- Deine Einstellung ist wichtig: Je positiver du dich siehst und diese Übungen ausführst, umso besser.
- Dauer einer jeden Übung – 17,5 Minuten – beinhaltet keine Aufwärm- und Abkühlphasen



## „Alles ist möglich“ Übung

(umzusetzen am “Alles ist möglich“ Tag)

Übung 1	Wiederholungen abgeschlossen Satz 1	Wiederholungen abgeschlossen Satz 2	Wiederholungen abgeschlossen Satz 3
Geplante Wiederholungen/Zeit			
Squat			
Straight Leg Bent Overs			
Clean Body Dumbbell Presses			
Squat Jumps			
Step Up Side			
Low Squat			

Übung 1 – optional SRS (Steady State Cardio Protocol)

Durchgeführt: \_\_\_\_\_

[klickehier.com/steadystatecardio](http://klickehier.com/steadystatecardio)



## „Tag der fehlenden Kalorien“ Übung

Übung 2	Wiederholungen abgeschlossen Satz 1	Wiederholungen abgeschlossen Satz 2	Wiederholungen abgeschlossen Satz 3
Geplante Wiederholungen/Zeit			
Front Plank			
Stability Ball Knee Drivers			
Side Plank			
Reverse Plank			
Reverse Crunches			
Burpees			

□ Übung 2 – optional SRS (Bursting Protocol):

Durchgeführt: \_\_\_\_\_

[klickehier.com/burstcardio](http://klickehier.com/burstcardio)



## „Tag des Shakes“ Übung

Übung 3	Wiederholungen abgeschlossen Satz 1	Wiederholungen abgeschlossen Satz 2	Wiederholungen abgeschlossen Satz 3
Geplante Wiederholungen/Zeit			
Stability Ball Dumbbell			
Dump Over Dumbbell Rows			
Stability Ball Preacher Curls			
Triceps Kickbacks			
Dumbbell Hammer Curls			
One Arm Dumbbell Full Sit-Up			

□ Übung 3 – optional SRS (Bursting Protocol):

Durchgeführt: \_\_\_\_\_

[klickehier.com/burstcardio](http://klickehier.com/burstcardio)



## “Moderate Kohlenhydrate Tag” Übung

Übung 4	Wiederholungen abgeschlossen Satz 1	Wiederholungen abgeschlossen Satz 2	Wiederholungen abgeschlossen Satz 3
Geplante Wiederholungen/Zeit			
Squat			
Straight Leg Bent Overs			
Clean Body Dumbbell Presses			
Squat Jumps			
Step Up Side			
Low Squat			

□ Übung 4 – optional SRS (Steady State Cardio Protocol)

Durchgeführt: \_\_\_\_\_

[klickehier.com/steadystatecardio](http://klickehier.com/steadystatecardio)



## “Protein Tag” Übung

(hier brauchst du keine Hilfsmittel)

Übung 5	Wiederholungen abgeschlossen Satz 1	Wiederholungen abgeschlossen Satz 2	Wiederholungen abgeschlossen Satz 3
Geplante Wiederholungen/Zeit			
Ice Scater			
Bodyweight Duck Under			
Star Touchdown Jacks			
Wide Narrow Wide Ups			
High Butt Kickers			
Sprints			

Übung 5 – optional SRS (Bursting Protocol):

Durchgeführt: \_\_\_\_\_

[klickehier.com/burstcardio](http://klickehier.com/burstcardio)