



Dr. Michèl Gleich • Marienstraße 28 • 10117 Berlin

Trainingsplan „Bikini-Figur“ Spreeradio 105,5

VOR DER ARBEIT:

Art der Übung	Sätze	Anzahl	Körperteil
1. Liegestütz	3	10-15	Oberkörper und Arme
2. Situps (Variation Twist)	3	20	Bauch
3. Beinheben	3	15	Bauch

WÄHREND DER ARBEIT:

Art der Übung	Sätze	Anzahl	Körperteil
1. Unterarmstütz (Variation)	3	30s – 60s	Bauch, Beine und Po
2. Beugestütz (Dips Stuhl/Wand)	3	10	Arme
3. Kniebeuge (weit)	3	20	Beine und Po

NACH DER ARBEIT:

Art der Übung	Sätze	Anzahl	Körperteil
1. Seitstütz (Variation)	3	10 / Seite	Bauch, Beine und Po
2. Ausfallschritte	3	20 / Seite	Beine und Po
3. Superman	3	15	Bauch und Po



Dr. Michèl Gleich • Marienstraße 28 • 10117 Berlin

Sieben „goldene Regeln“ für die Ernährung

1. Morgens solltest Du vor allem hochwertige Kohlenhydrate (Vollkornbrot, Banane, Haferflocken) zu Dir nehmen, damit diese Deinem Körper für die nächsten Stunden als Energielieferant zur Verfügung stehen. Weißbrot und Cornflakes sind „leere“ Kohlenhydrate, werden schnell abgebaut und sind daher nicht zu empfehlen.
2. Optimale Getränke über den Tag verteilt sind in erster Linie natürlich Wasser, aber auch Tee oder auch Kaffee in Maßen (2-3 Tassen maximal). Die Mittagsmahlzeit kann ebenso wie das Frühstück „kohlenhydratlastig“, d.h. ebenso durch vollwertige Nährstoffe, geprägt sein (Nudeln, Reis, Kartoffeln).
3. Auf entsprechende Saucen oder Dips ist zu verzichten, da diese – sofern nicht selbst zubereitet – meist sehr fetthaltig sind. Eine gesunde und fettarme Alternative kann schnell durch fettarmen Joghurt, 1 Teelöffel Öl sowie Salz und Pfeffer selbst zubereitet werden.
4. Effektive Eiweißlieferanten sind Huhn, Fisch und rotes Fleisch. Diese sollten im besten Fall im Wechsel über die Woche verteilt gegessen werden.
5. Am besten alle 2-3 Stunden eine Mahlzeit zu sich nehmen. Durch gezielte Aufnahme von Nahrung über insgesamt 3-5 Mahlzeiten über den Tag verteilt, gewährleistest Du eine Aufrechterhaltung des Stoffwechsels und fördern somit auch die Fettverbrennung.



Dr. Michèl Gleich • Marienstraße 28 • 10117 Berlin

6. Ab 1800 Uhr ist es sinnvoll, keine großen Mengen an Kohlenhydraten zu Dir zu nehmen. Die Mahlzeit sollten dann vor allem durch Eiweiß (Huhn, Fisch, rotes Fleisch) und Gemüse geprägt sein.
7. Eine optimale Mahlzeit nach dem Sport ist Joghurt / Magerquark mit Obst, da die im Joghurt enthaltenen Eiweiße gezielt vom Körper aufgenommen werden und somit zum Muskelaufbau zur Verfügung stehen. Fruchtzucker (Banane, Apfel, Beeren,...) unterstützt dabei die schnelle Aufnahme der Proteine.

Mit sportlichen Grüßen

Dr. M. Gleich
Personal Trainer und Athletic Trainer

Dr. Michèl Gleich – Gleich Personal Training
Marienstraße 28, 10117 Berlin

E michel@gleichpersonaltraining.com
F 0049176-84 35 97 19
W www.gleichpersonaltraining.com

Bankverbindung: Postbank Berlin
UmSt ID: DE292190152

IBAN: DE23100100100808134104
BIC: PBNKDEFF