

Outdoortraining für Beginner

von Lukas Schmid



Inhalt



<u>Einleitung</u>	3
<u>Kapitel 1 - Los geht's</u>	4
<u>Kapitel 2 - Trainingsequipment</u>	5
<u>Kapitel 3 - Trainingspläne</u>	6
<u>Schlusswort</u>	9
<u>Buchvorstellung</u>	10
<u>Links & Werbung</u>	12
<u>Hinweise & Haftung</u>	13

Hi, Ich bin Lukas,

Sportler, Reisender, Angler und Van Ausbauer. Als ich 2018 meinen Job als Kfz-Mechatroniker an den Nagel hing, wusste ich noch nicht, wie meine Zukunft aussehen würde. Ich wusste nur, was ich nicht mehr wollte: Im schlecht bezahlten 9 to 5 Job in der Werkstatt zu versauern. Also machte ich mich mit meinem VW Bus auf den Weg nach Frankreich zum Angeln. Wie lange? Keine Ahnung!

Bis zu diesem Zeitpunkt habe ich 10 Jahre konsequent 3-5x wöchentlich im Fitnessstudio trainiert. Als ich mit dem Reisen begann, war eine meiner größten Sorgen; wie ich mich weiterhin körperlich Fit halten kann. Heute weiß ich: dafür braucht es nicht zwingend ein Fitnessstudio! Alles, was es braucht, ist eine gute Portion Motivation und ein überschaubares Equipment.

So entstand im Laufe der Jahre des Reisens,- mein eigenes System um sich unterwegs Fit zu halten, Kraft und Muskulatur aufzubauen oder Fett abzubauen. Noch heute baue ich mein Training immer wieder neu auf, probiere neue Übungen aus oder versuche neue Skills zu erlernen, sodass das Outdoortraining nie langweilig wird und immer für neue Muskelreize sorgt.



Los geht's!

In diesem kostenlosen E-Book

zeige ich dir, wie man mit wenig Equipment und seinem eigenen Körpergewicht (Kraft)Sport betreiben kann, egal wo du dich gerade aufhältst. Die nachfolgenden Trainingspläne richten sich an Beginner, die mit dem Outdoortraining loslegen wollen. Voraussetzung dafür ist ein grundlegender Kenntnisstand der Übungen und dessen Ausführung. Wer absoluter Fitnessneuling ist oder sich unsicher bei der Ausführung bestimmter Übungen ist, sollte sich mein Buch „Outdoortraining“ anschauen. Eine Umgebung mit Objekten wie z.B. einem Baum oder eine Klimmzugstange (Calisthenics Park oder Spielplatz), an denen man Übungen und unterschiedliche Trainingsgeräte befestigen kann, sind ideal, aber kein Muss. Man darf beim Outdoortraining kreativ werden: Sei es bei der Befestigung des Equipments oder bei der Ausführung einer Übung. Man kann sich die Natur zur Hilfe nehmen und z.B. einen Ast/ Baumstamm oder einen Stein benutzen, um Übungen wie Schulterdrücken oder Rückenrudern auszuführen. Die Basis meines Trainingssystems bilden (Kraft)Übungen, wie man sie aus dem Fitnessstudio kennt. Die Bewegungsabläufe und Ausführungen habe ich teilweise übernommen. Anstatt Maschinen oder Gewichten kommt das eigene Körpergewicht, Gummibänder oder eben Gegenstände, die gerade in der Natur zu finden sind, zum Einsatz. Auf diese Weise zu trainieren steht einem Besuch im Fitnessstudio in nichts nach, außer, dass du deine Fitnessseinheit, egal wo du bist, draußen in der Natur ausführen kannst. Was gibt es Besseres?!

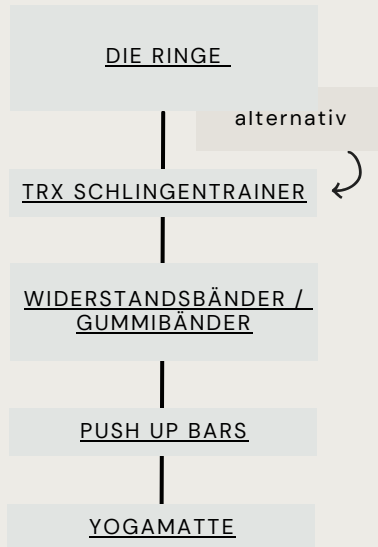
Also los gehts -, Sport frei!



Trainingsequipment



Wie schon erwähnt, braucht es eigentlich nur dein Körpergewicht. Dennoch baut das Trainingssystem und die nachfolgenden Trainingspläne auf Übungen auf, die den Einsatz von gewissem Equipment erfordern. Solltest du nichts davon zur Hand haben, ist der Bodyweight Plan weiter unten, der richtige für dich!



Trainingspläne

Ganzkörperplan I

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Beine	Kniebeuge	3 Sätze	8 - 12
Brust / Trizeps	schräge Liegestütze an den Ringen / TRX Band	3 Sätze	8 - 12
Rücken / Bizeps	Rudern an den Ringen / TRX Band	3 Sätze	8 - 12
Schultern	Seitheben mit dem Widerstandsband	2 Sätze	10 - 15
Bauch	Beinheben liegend	3 Sätze	10 - 15

Pausenzeit zwischen den Sätzen: 60 - 90 sek.

Ganzkörperplan II

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Beine	Ausfallschritte	3 Sätze	10 - 15
Brust	Butterflys an den Ringen / TRX Band	3 Sätze	8 - 12
Rücken / Schultern/ Bizeps	Klimmzüge	3 Sätze	10 - 15
Schultern	Seitheben vorgebeugt mit dem Widerstandsband	2 Sätze	10 - 15
Bauch	Sit-Ups / Crunches	3 Sätze	10 - 15

Pausenzeit zwischen den Sätzen: 60 - 90 sek.

Ganzkörperplan – Bodyweight

Muskelgruppe	Übung	Sätze	Wiederholungen
Beine	Kniebeuge	3 Sätze	10 – 15
Waden	Wadenheben auf einem Absatz	3 Sätze	10 – 15
Brust / Trizeps	Liegestütze	3 Sätze	8 – 10
Rücken / Bizeps	Klimmzüge	3 Sätze	8 – 12
Schultern	Pike Push-Ups	3 Sätze	8 – 12
Bauch	Sit-Ups / Crunches	3 Sätze	10 – 15

Pausenzeit zwischen den Sätzen: 60 – 90 sek.

Mach Outdoortraining zu DEINER Routine!

Erst wenn du regelmäßig dein Training und die oben genannten Übungen ausführst, wirst du die positiven Effekte richtig spüren. So wie bei allem, was neu ist, bedarf es eine gewisse Regelmäßigkeit und Kontinuität, um es in dein Leben zu integrieren. Wenn du die vorgeschlagenen Pläne zwei bis drei Mal wöchentlich jeweils circa 30 Minuten ausführst, wirst du zwangsläufig Fortschritte verspüren. Sei es auf körperlicher, wie auf geistiger Ebene. Nach einer Einheit Outdoortraining fühlst du dich glücklich und zufrieden. Es wirkt wie ein mentales Reset,- und sind wir mal ehrlich wer braucht das heutzutage nicht?! Die oben aufgeführten Pläne sind frei wählbar und beliebig zusammenstellbar. Sollte dir eine Übung nicht liegen oder nicht möglich sein sie auszuführen, tauschst du sie gegen eine andere (derselben Muskelgruppe) aus. Du kannst ohne Probleme mehrere Monate denselben Plan trainieren, wichtig ist nur, dass du dich Stück für Stück steigerst. Du wirst merken, dass du in den Übungen schnell stärker werden wirst: Deine Ausführung wird sicherer und sauberer, du schaffst mehr Wiederholungen oder kannst zum nächst stärkeren Widerstandsband greifen. Voraussetzung für den Muskelaufbau beim (Kraft)Training sollte selbstverständlich eine entsprechend ausgewogene, gesunde und eiweißreiche Ernährung sein. Darauf gehe ich in diesem E-Book jedoch nicht gesondert ein. Wer nicht weiß wie eine sportgerechte Ernährung aussieht oder einfach nach Inspiration für die eigene Küche sucht, sollte sich mein „[Outdoorkochbuch](#)“ unbedingt anschauen.

Ich hoffe sehr, dass dir dieses kostenlose E-Book die ersten Bausteine für dein Outdoortraining legt und du genauso Spaß beim draußen trainieren hast wie ich. Teile das E-Book mit deinen Freunden, Bekannten und deiner Familie! Meiner Meinung nach sollten viel mehr Menschen diese Art Sport zu treiben ausprobieren – denn Outdoortraining ist für jedermann!

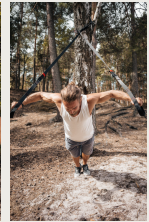
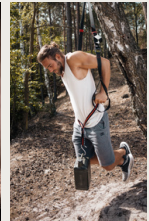
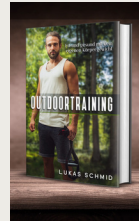
Wenn dir das kostenlose Trainingsbuch gefallen hat, du aber noch mehr über die Übungen und dessen Ausführung sowie das genaue Trainingssystem erfahren möchtest, schau dir mein Buch „[Outdoortraining – Fit und gesund mit dem eigenen Körpergewicht](#)“ an.

Outdoortraining – Fit und gesund mit dem eigenen Körpergewicht

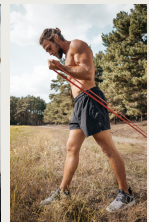
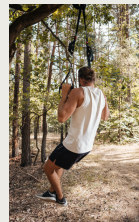
Was dich in diesem Buch erwartet:

- Ratgeber und Handbuch für Outdoor Training (E-Book oder Taschenbuch)
- Übungen aus TRX Training, Calisthenics, Freeletics und Bodyworkout
- Ohne Geräte und Fitnessstudio zu deinem Wunschkörper
- Vorstellung vom Trainingsequipment
- Alle Übungen mit Bildern und Erklärungen zur richtigen Ausführung
- Ideal für Frauen UND Männer
- Effektiv Fett abnehmen und Muskulatur aufbauen
- Natürliche, gesunde Bewegungen mit Fokus auf vollen Bewegungsradius
- Muskuläre Schwachstellen und Schmerzpunkte eliminieren
- Schritt für Schritt zu deinem Fitnessziel


**BLICK INS
BUCH**



SHOP NOW 

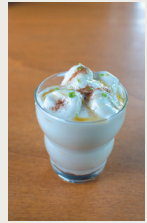


Das Outdoorkochbuch – GESUND • SCHNELL • KREATIV

Was dich in diesem Buch erwartet:

- 100 kreative Rezepte
- Übersicht über das wichtigste Kochequipment
- Gewürzkapitel
- Für Mischköstler, Vegetarier und Veganer
- Bestens für Sportler und gesundheitsbewusste Menschen geeignet
- Jedes Gericht enthält eine Nährwerte- und Kalorienübersicht
- Fördert deine Kreativität und Intuition beim Kochen
- Für alle, die unterwegs nicht auf reichhaltige Gerichte verzichten wollen

BLICK INS
BUCH



SHOP NOW



Links & Werbung



WWW.VANTASTICOUTDOORLIFE.DE

[INSTAGRAM](#)

[FACEBOOK](#)

[YOUTUBE](#)

[AMAZON SHOP](#)

[10% BEI "DIE RINGE"](#)



Code: Vantastic10

Hat dir das E-Book gefallen? Dann würde ich mich über einen Kommentar auf meiner Website freuen!

Vielen Dank,

Mit sportlichen Grüßen,

LUKAS SCHMID

Hinweise & Haftung

FÜR FRAGEN UND ANREGUNGEN:
VANTASTICOUTDOORLIFE@GMAIL.COM
1.AUFLAGE JANUAR 2024
LUKAS SCHMID

HINWEIS:

ALLE RECHTE, INSBESONDERE DAS RECHT DER VERVIELFÄLTIGUNG UND VERTREIBUNG SOWIE DER ÜBERSETZUNG , VORBEHALTEN. KEIN TEIL DES WERKES DARF IN IRGEND EINER FORM (DURCH FOTOKOPIE, MIKROFILM ODER EIN ANDERES VERFAHREN) OHNE SCHRIFTLICHE GENEHMIGUNG DER VERTRETUNGSBERECHTIGTEN PERSONEN REPRODUZIERT ODER UNTER VERWENDUNG ELEKTRONISCHER SYSTEME GESPEICHERT, VERARBEITET, VERVIELFÄLTIGT ODER VERBREITET WERDEN.

ALS AMAZON-PARTNER VERDIENE ICH AN QUALIFIZIERTEN VERKÄUFEN.

HAFTUNGSAUSSCHLUSS:

DIE BENUTZUNG DIESES BUCHES UND DIE UMSETZUNG DER DARIN ENTHALTENEN INFORMATIONEN ERFOLGT AUSDRÜCKLICH AUF EIGENES RISIKO. DER AUTOR KANN FÜR SCHÄDEN JEDERART, DIE SICH DURCH ANWEISUNG DIESES BUCHES ERGEBEN, AUS KEINEM RECHTSGRUND EINE HAFTUNG ÜBERNEHMEN. DAS WERK INKLUSIVE ALLER INHALTE WURDE UNTER GRÖSSTER SORGFALT ERARBEITET . DER AUTOR ÜBERNIMMT JEDIOCH KEINE GEWÄHR FÜR DIE AKTUALITÄT, KORREKTUR, VOLLSTÄNDIGKEIT UND QUALITÄT DER BEREITGESTELLTEN INFORMATIONEN. DRUCKFEHLER UND FALSCHINFORMATIONEN KÖNNEN NICHT VOLLSTÄNDIG AUSGESCHLOSSEN WERDEN. ES KANN KEINE JURISTISCHE VERANTWORTUNG SOWIE HAFTUNG IN IRGEND EINER FORM FÜR FEHLERHAFT ANGABEN UND DARAU ENTSTANDENEN FOLGEN VOM AUTOR ÜBERNOMMEN WERDEN.