Psyrates Workout Schedule – dein Plan für eine definierte Figur

Hinweis:

Variante A = dein Fatburner Plan (folge allen Workouts, die mit A gekennzeichnet sind für maximale Fettverbrennung und einen schlanken Körper)

Variante B = dein Strength Plan (folge allen Workouts, die mit B gekennzeichnet sind für mehr Muskelkraft und einen Turbo Stoffwechsel)

Tipp: Du kannst auch beide Pläne rotieren – 4 Wochen Plan A, gefolgt von 4 Wochen Plan B…Core Workouts können 2-3 mal pro Woche ergänzt werden!

Wichtig: **Einsteiger fangen gerne mit nur 10-20 Minuten pro Tag an! Steiger dich langsam!**

Du findest alle Workouts zum Plan auf meinem YouTube Channel: FRANZISKA MAIER

Montag	**Dienstag**	**Mittwoch**	**Donnerstag**	**Freitag**	**Samstag**	**Sonntag**
Warm up 1 oder 2	**Warm up**	**Warm up**	**Warm up**	**Warm up**	**Warm up**	**Rest oder Flex**
A: HIIT 30-45 Minuten	**A**: **Upper/lower Body Mix** Oder **Upper Body** komplett 30-45 Minuten	**A: HIIT** 30-45 Minuten Und **Core** 10 Minuten	**A: Upper/lower Body Mix** Oder Nur **Lower** Body Oder **Barre** 30-45 Minuten	**A: HIIT** 30-45 Minuten Und **Core** 10 Minuten	**A: Upper** ODER **Lower Body** 30 Minuten	
B: Upper/lower Body Mix Oder **Upper Body** komplett 30-45 Minuten	**B: HIIT** 30-45 Minuten Und **Core** 10 Minuten	**B: Lower Body** Oder **Barre** (Fokus Beine) 30-45 Minuten	**B: HIIT** 30-45 Minuten Und **Core** 10 Minuten	**B: Upper Body** (Fokus Oberkörper) 30-45 Minuten	**B**: **HIIT** 30-45 Minuten	
Cool down	**Cool down**	**Cool down**	**Cool down**	**Cool down**	**Cool down**	