

Der schnellste Weg zur Bikini-Figur

Das BRIGITTE-FRÜHLINGSPROGRAMM aus Radfahren, Schwimmen und Laufen macht Sie rundum fit für den Sommer – ein abwechslungsreiches Training mit größtem Effekt:

Für Anfängerinnen

1. WOCHE

Montag: Radfahren 20 Minuten im niedrigen Gang
Mittwoch: Radfahren 20 Minuten im niedrigen Gang
Samstag: Radfahren 25 Minuten im niedrigen Gang

2. WOCHE

Montag: Radfahren 25 Minuten im niedrigen Gang
Mittwoch: Radfahren 30 Minuten im niedrigen Gang
Samstag: Schwimmen 6-mal 50 Meter, dazwischen je einige Sekunden Pause

3. WOCHE

Montag: Radfahren 35 Minuten, locker im niedrigen Gang
Mittwoch: Schwimmen 4-mal 100 Meter, dazwischen je einige Sekunden Pause
Samstag: Laufen 5-mal 6 Minuten, dazwischen je 1 Minute locker gehen

4. WOCHE

Montag: Radfahren 40 Minuten im niedrigen Gang, dabei im Wechsel 2 Minuten locker und 2 Minuten schnell treten
Mittwoch: Schwimmen 4-mal 150 Meter, dazwischen je einige Sekunden Pause
Samstag: Laufen 3-mal 10 Minuten, dazwischen je 1 Minute locker gehen

5. WOCHE

Montag: Radfahren 50 Minuten im niedrigen Gang, dabei im Wechsel 2 Minuten locker und 2 Minuten schnell treten
Mittwoch: Schwimmen 2-mal 250 Meter, dazwischen je einige Sekunden Pause
Samstag: Laufen 2-mal 15 Minuten, dazwischen je 1 Minute locker gehen

6. WOCHE

Montag: Radfahren 60 Minuten im niedrigen Gang
Mittwoch: Schwimmen 500 Meter
Samstag: Laufen 30 Minuten

Für Fortgeschrittene

1. WOCHE

Montag: Radfahren 60 Minuten im niedrigen Gang
Mittwoch: Laufen 30 Minuten
Samstag: Schwimmen 500 Meter

2. WOCHE

Montag: Radfahren 75 Minuten im niedrigen Gang
Mittwoch: Laufen 30 Minuten, dazwischen 3-mal 3 Minuten das Tempo erhöhen
Samstag: Schwimmen 700 Meter

3. WOCHE

Montag: Radfahren 75 Minuten im niedrigen Gang
Mittwoch: Laufen 40 Minuten
Samstag: Schwimmen 200 Meter – dann 3-mal 100 Meter schnelles Tempo mit einigen Sekunden Pause – 200 Meter

4. WOCHE

Montag: Laufen 10 Minuten – dann 4-mal im Wechsel je 3 Minuten schnelles und 3 Minuten lockeres Tempo
Mittwoch: Schwimmen 200 Meter – dann 50, 100, 150, 100, 50 Meter schnelles Tempo, jeweils mit einigen Sekunden Pause – 200 Meter
Samstag: Laufen 45 Minuten

5. WOCHE

Montag: Laufen 10 Minuten – dann 4-mal im Wechsel je 5 Minuten schnelles und 5 Minuten lockeres Tempo
Mittwoch: Schwimmen 200 Meter, dann 50, 100, 150, 200, 150, 100 und 50 Meter schnelles Tempo mit ein paar Sekunden Pause
Samstag: Laufen 55 Minuten

6. WOCHE

Montag: Laufen 10 Minuten – dann 4-mal im Wechsel je 6 Minuten schnelles und 6 Minuten lockeres Tempo
Mittwoch: Schwimmen 1000 Meter
Samstag: Laufen 60 Minuten

Wann Sie trainieren, ist ganz egal – Hauptsache, zwischen den Workouts liegt immer ein Ruhetag zum Entspannen.