

# **Fitnessstudio in der Freizeit**

## **Beitrag von „Kapa“ vom 11. Mai 2022 01:02**

Bin regelmäßig trainieren da ich mich auf Wettbewerbe vorbereite.

1. Tipp:

Anfangen, mindestens drei Wochen durchhalten und dann drei Monate durchhalten. Es braucht seine Zeit bis du Neue Routinen drin hast.

2. Tipp:

Von der Schule erst mal in den Sport. Stunde bis 1,5h reicht schon vollkommen aus. Danach dann die anderen Sachen erledigen aber der Sport bringt dir ja auch erst mal Ablenkung und hat ja den Sinn das du auch mal runter kommen kannst. Und die Erschöpfung ist meist ja seelischer Natur und nach dem Sport fühlst du dich ausgeglichener.

3. Tipp:

Sport in Alltag integrieren. Ich laufe 1x pro Woche zur Arbeit und zurück (16km eine Tour mit pace von 05:00-06:30/km) und fahre mindestens 2x mit Fahrrad zur Arbeit. Wenn ich einen freiblock habe, nutze ich den auch gern mal zum laufen/HIIT-Training. Sportsachen und Möglichkeit sich danach zu säubern vorausgesetzt klappt das gut.

4. Tipp:

Manche Städte haben 24/7 Sportstätten wo man trainieren kann. Mach ich 1x die Woche im Fitnessstudio (functional fitness mir einer Menge „Geräte“ wie sandbag/reifen etc) ca 5km von mir entfernt. Hat den Vorteil das man auch gegen den inneren Schweinehund kämpft und aus der Komfortzone raus kommt. Nutze ich vor allem an Tagen wo ich am nächsten Morgen nicht zum ersten Block muss.

5. Tipp:

Statt Fittie....zu Hause oder draußen Sport machen. Falls dir da Anregungen fehlen kann ich als App für sehr gute Übungen Freeletics/Kernwerk empfehlen. Hat den Vorteil das du überall Sport machen kannst.

6. Tipp:

Schau mal ob ihr bei euch einen Calisthenics Park habt und such da Anschluss bei den Leuten die da trainieren. Da bekommst du sehr viel mehr positive Übungen als beim Gewichtestemmen (vor allem was Funktionalitätssteigerung und Beweglichkeit angeht).

7. Tipp:

Such dir eine Sportgruppe/festen Trainingspartner und verabrede dich zum Sport. Verabredungen lässt man weniger sausen als wenn man allein sporteln will.

8. Habt ihr einen Trainingsraum (Kraftraum) in der Schule den du, nach Einweisung durch einen Sportkollegen, nutzen kannst? Gibt es Kollegen, die Evtl auch Sport machen wollen und ihr könnt gemeinsam in einer Lehrersportgruppe schwitzen? Falls ja: ausprobieren ob das was für dich ist

