

## Kurztext

---

Dr. Dr. Michael Despegel

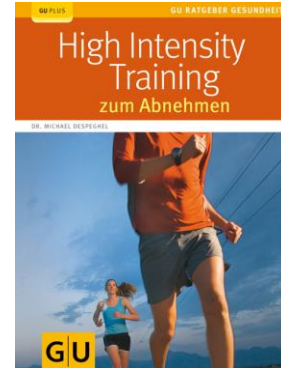
### **High Intensity Training zum Abnehmen**

### **High Intensity Training zum Abnehmen**

ePub

10,99 € (D) / 10,99 € (A) / 17,00 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-3063-1



High Intensity Training bedeutet relativ kurz, dafür aber mit sehr hoher Intensität zu trainieren, um so das Muskelwachstum maximal anzuregen. Im Kraftsport ist diese Methode schon länger bekannt, nun wird das Prinzip aber auch auf Ausdauersport übertragen. So wird gleichzeitig Ausdauer und Kraft trainiert. Dieser Ratgeber zeigt, wie ein Lauftraining nach der HIT Methode funktioniert und wie man es außerdem nutzen kann, um effektiv und langfristig an Gewicht zu verlieren. Denn zum Abnehmen ist diese Methode ideal. Es wird nicht nur die Energie verbrannt, die ohnehin fürs Laufen gebraucht wird, sondern es werden auch noch Muskeln aufgebaut, also stoffwechselaktives Gewebe, das auch im Ruhezustand ein wahrer Energiefresser ist. Trainingspläne für Walker, Lauf Anfänger und Geübte bieten für jeden den richtigen Einstieg, Kraftübungen ergänzen das Programm. Der 2-Wochen-Ernährungsplan liefert zudem das nötige Eiweiß für ein High Intensity Training und unterstützt gezielt beim Abnehmen.