

KOSTENLOSE PRÄNATALE TRAININGSPLÄNE

Grundsätzlich sind die folgenden Beispiele für alle 3 Trimester geeignet. Während der Schwangerschaft ist jedoch jeder Tag anders, pass dein Training daher deiner Tagesverfassung und deinem jeweiligen Energielevel an. Sprich mit deinem Arzt/deiner Ärztin, bevor du mit einem pränatalen Trainingsprogramm beginnst.

MONTAG

Ganzkörper-Krafttraining
oder 25-Minuten-
Bodypump



DIENSTAG

Yoga-Mobilitätstraining



MITTWOCH

Low-Impact Cardio



DONNERSTAG

Ruhetag*



FREITAG

Ganzkörper-Krafttraining
oder 25-Minuten-
Bodypump



SAMSTAG

Ruhetag*



SONNTAG

Yoga-Mobilitätstraining



WOCHE 1:
Du fühlst dich rundum gut, bist
energiegeladen, konzentriert und
motiviert.



TRAINING

ALLE WORKOUTS FÜR ZU HAUSE FINDEST DU
IN DER ADIDAS TRAINING APP.

Optional: Sitz-Stretching, um abends zu entspannen.

* Bau wenn möglich aktive Erholung ein und geh z.B. spazieren.

KOSTENLOSE PRÄNATALE TRAININGSPLÄNE

Grundsätzlich sind die folgenden Beispiele für alle 3 Trimester geeignet. Während der Schwangerschaft ist jedoch jeder Tag anders, pass dein Training daher deiner Tagesverfassung und deinem jeweiligen Energielevel an. Sprich mit deinem Arzt/deiner Ärztin, bevor du mit einem pränatalen Trainingsprogramm beginnst.

MONTAG

Yoga-Mobilitätstraining



DIENSTAG

Sitz-Stretching



MITTWOCH

Ruhetag*



DONNERSTAG

Yoga-Mobilitätstraining



FREITAG

Sitz-Stretching



SAMSTAG

Yoga-Mobilitätstraining



SONNTAG

Ruhetag*



WOCHE 2:

Du bist müde und
brauchst Ruhe.



TRAINING

ALLE WORKOUTS FÜR ZU HAUSE FINDEST DU
IN DER ADIDAS TRAINING APP.

Optional: Sitz-Stretching, um abends zu entspannen.

* Bau wenn möglich aktive Erholung ein und geh z.B. spazieren.