Dein EMS-Trainingsplan

6-Wochen-Einführungskurs **„Antelope Reset“**

ANTELOPE by beurer

Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4	Woche 5	Woche 6
Workout 1: Full Body Basics	**Workout 3:** Strong Legs & Glutes	**Workout 5:** Cardio & Easy Fatburner	**Workout 7:** Metabolic Boost	**Workout 9:** Lower Body Focus	**Workout 11:** Full Body Power
Workout 2: Strong Core	**Workout 4:** Strong Arms & Abs	**Workout 6:** Core & Healthy Back	**Workout 8:** Upper Body Focus	**Workout 10:** Full Body Boost	**Workout 12:** Full Body Intense



Geschafft!

Bereit für dein EMS-Training ☑

Mein Ziel für die nächsten 6 Wochen:

.....

.....

Mein Setup:

- Antelope Go App ist installiert ☐
- Booster ist geladen ☐
- Trainingsfläche ist frei ☐
- Textil ist angefeuchtet ☐
- Wasserflasche steht bereit ☐

Meine Routine:

- Ich habe mir 2 feste Trainings-termine pro Woche reserviert ☐
- Benachrichtigungen und Ab-lenkungen sind ausgeschaltet ☐
- Nach dem Training gönne ich meinem Körper Regeneration ☐
- Ich plane die nächsten 20-30 Minuten nur für mich ein ☐

Platz für Notizen (darauf bin ich besonders stolz, was hat sich verändert, mein nächstes Ziel, etc.):

.....

.....

.....