



HEAL YOUR BODY GESAMTÜBERBLICK

Heal Your Body Teil 1

Bewegung | Atmung | Natur

Functional Movement Training

- Mobility
- Stability
- Functional Movement
- Ability Workouts
- Functional Movement Screen
- Trigger Area Massage

High Intensity Training

- High Intensity Training
- High Intensity Interval Training
- Sprint Interval Training

Breathwork

- Atemübungen
- Trainings-meditationen
- Geistige Entspannungen

Thermische Therapie

- Wärmetherapie
- Kältetherapie
- Natur-
verbindung

Heal Your Body Teil 2

Ernährung

- Heilende Lebensmittel
- Heilende Rezepte
- Entgiftungs- & Reinigungskuren
- Fastenmethoden
- Wasserenergetisierung
- Prana-/Lichtnahrung
- Achtsamkeit

Trainingsplan



MOVEMENT

M S F&S FM

Kombination aus den Trainingsarten

M, S, F&S und FM

(eine ausgewogene Mischung)

+

untergeordnete Trainingstools

AW, FMS und TAM

Stärkung des gesamten Bewegungsapparates,
Aufbau eines soliden Fundaments und
Vorbereitung auf den inneren spirituellen Prozess

ÜBERSICHT: FUNCTIONAL MOVEMENT TRAINING

Trainingsarten



Trainingstools



Kategorien im Überblick



FITNESS

HIT HIIT SIT

**Kombination aus
HIT, HIIT & SIT**
(eine ausgewogene Mischung)

**Moderater Muskelaufbau,
solide Langzeitausdauer und
Stärkung des passiven
Bewegungsapparates**



STRENGTH

HIT HIIT SIT

**Kernelement
HIT**
(Fokus auf HIT, Teils HIIT & SIT)

**Aufbau von Muskulatur und
körperlichen Gewebes
(optimale Voraussetzungen für
aufbauende Stoffwechselprozesse)**



ENDURANCE

HIT HIIT SIT

**Kernelement
SIT & HIIT**
(Fokus auf SIT & HIIT, Teils HIT)

**Hauptaugenmerk auf Konditions-
und Ausdauerfähigkeit
durch ausdauernde
Intervallbelastungen**

Trainingsprogramme



ÜBERSICHT: HIGH INTENSITY TRAINING

HIIT

HIIT Full Body

Parameter:

20s/10s | 30s/15s |
40s/20s | 50s/25s |
60s/30s

Moderate

A B C D

Advanced

A B C D

Expert

A B C D

HIIT Lower Body

Parameter:

20s/10s | 30s/15s |
40s/20s | 50s/25s |
60s/30s

Moderate

A B C

Advanced

A B C

Expert

A B C

HIIT Upper Body

Parameter:

20s/10s | 30s/15s |
40s/20s | 50s/25s |
60s/30s

Moderate

A B C

Advanced

A B C

Expert

A B C

SIT

SIT SPRINT & LIFT

Parameter:

4 | 5 | 6... | 12
Intervalle
120s | 90s | 60s | 30s
Pause

Moderate

A B C
D E

Advanced

A B C
D E

Expert

A B C
D E

SIT Strength Run & Lift

Parameter:

4 | 5 | 6... | 12
Intervalle
90s | 60s | 30s
Pause

Moderate

A B C
D E

Advanced

A B C
D E

Expert

A B C
D E

SIT Endurance Run & Lift

Parameter:

4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14
Intervalle

Moderate

A B C
D E

Advanced

A B C
D E

Expert

A B C
D E

SIT Run & Lift Combined

Parameter:

40% | 60% | 80%
Laufen
120s | 90s | 60s | 30s
Gehen

Moderate

A B C

Advanced

A B C

Expert

A B C

SIT Acceleration Run Level 3 | 4 | 5

Parameter:

4 | 5 | 6... | 18
Intervalle
20% | 30%... | 90%
Gehen/Laufen

Moderate

A B C

Advanced

A B C

Expert

A B C