Trainings- & Regenerationsplan

MEDICLIN HOME

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

Unsere Empfehlungen:

- wöchentliches Training zwischen 90 und 180 Minuten
- regelmäßige Ruhephasen einplanen (nutzen der Inhalte in der MediCin Therapie-App aus dem Bereich "Wissen und Wohlbefinden" und entspanne z.B. bei einer Fantasiereise)
- Regelmäßige Anpassung des Plans und der Trainingsintensität an die zunehmende Leistungsfähigkeit