

Module 7

Gesundheitsorientierte Freizeitsportlerin



Foto: Peter Bernik, www.shutterstock.com

**... mit dem Wunsch 10 kg abzunehmen, um somit normalgewichtig zu werden
(Alter 35; Körpergröße 1,70 m, PAL ohne Training 1,3)**

- Zielgewicht: 70 kg
- Trainingsumfang 2 x 1 Stunde/Woche Walking
(8,4 kcal/kg Körpergewicht/Stunde, Quelle: aid 2002)

Wettkampforientierter Judoka



Foto: patryu, www.shutterstock.com

... mit dem Wunsch 5 kg abzunehmen, um eine niedrigere Gewichtsklasse zu erreichen.

(Alter 24; Körpergröße 1,84 m; PAL ohne Training 1,3)

- Zielgewicht: 90 kg
- Trainingsumfang 3 x 1,5 Stunden/Woche Judo
(11,7 kcal/kg KG/h, Quelle: www.kalorientabelle.net)
- und 3 x 1 Stunde/Tag Fahrrad fahren mit 20 km/h
(8 kcal/kg Körpergewicht/Stunde, Quelle: aid 2002)

Wettkampforientierte Tennisspielerin



Foto: Peter Bemik, www.shutterstock.com

... mit dem Wunsch 3 kg abzunehmen, um eine bessere Leistungsfähigkeit zu erzielen.

(Alter 21; Körpergröße 1,64 m; PAL ohne Training 1,3)

- Zielgewicht: 60 kg
- Trainingsumfang 6 x 1,5 Stunden/Woche Tennis
(6,6 kcal/kg Körpergewicht/Stunde, Quelle: aid 2002)
- und 1 x 1 Stunde/Woche Lauf mit 12 km/Stunde
(12,6 kcal/kg Körpergewicht/Stunde, Quelle: aid 2002)

Fitnessorientierter Freizeitsportler



Foto: Luis Loera, www.shutterstock.com

**... mit dem Wunsch 20 kg abzunehmen, um somit normalgewichtig zu werden.
(Alter 61; Körpergröße 1,76, PAL ohne Training 1,2)**

- Zielgewicht: 80 kg
- Trainingsumfang 2 x 1 Stunde/Woche Krafttraining
(5,6 kcal/kg Körpergewicht/Stunde, Quelle: aid 2002)
- und 3 x 2 Stunden/Woche Fahrrad fahren mit 20 km/h
(8 kcal/kg Körpergewicht/Stunde, Quelle: aid 2002)