

# THE 100.000 REP EXPERIMENT



**By Jeff Santiago**



## Experiment Überblick

Während dieses Experiments machst du 100.000 (EINHUNDERTTAUSEND) Wiederholungen der besten Übung der Welt: GEHEN

Ja genau, DU gehst 100.000 Schritte!

... pro Woche ... und das für die nächsten 4-8 Wochen.

Nicht mehr nicht weniger. (obwohl, wenn du magst kannst du natürlich auch mehr machen.

Das ist das Experiment und gleichzeitig auch die Herausforderung.

Dieses Experiment wird deinen **Stoffwechsel** und

.. wait for it.. \*Fancy, misused word coming\*

**METABOLISM** boosten

.. und somit dir helfen deine Fettverbrennung zu beschleunigen!

Aber richtig beschleunigen!!

Sowie Harry Potter, als er seinen Nimbus 2000 gegen den FEUERBLITZ ausgetauscht hat. Das wird ein mega UPDATE!

## Schritte Dokumentieren

Dokumentiere deine Schritte mit deinem Fitnesstracker (Fitbit, Garmin...uvm).

Wenn du keinen hast, reicht dein Handy auch vollkommen aus.

## Plane deine Woche

Ich, persönlich, tue mir am leichtesten, wenn ich meine Schritte gleichmäßig auf die Wochentage verteile.

d.h. Jeden Tag 14.285 Schritte

Wenn du dir das aber unter der Woche zu viel ist, kannst du auch unter der Woche 10.000 Schritte gehen und Freitag, Samstag und Sonntag je 20.000.

Eine andere Möglichkeit, wäre dir High und Low Days einzuplanen:

3 Tage: je 16.000 + 4 Tage 13.000

oder

4 Tage: je 16.000 + 3 Tage 12.000

Das wird alleine dir überlassen wie du die 100.000 unterbringst. ABER! Unterschätze es nicht. Wirklich!

## Wieso überhaupt gehen?

Was ist so toll daran? Wieso ist sie die beste Übung der Welt?

1) Du erhöhst durch das Gehen deinen Energieverbrauch  
Dein Körper arbeitet mehr. Dein Stoffwechsel wird angekurbelt!

2) Verbesserung deines kardiovaskuläres System  
(Kardio = Herz). Dh. ebenso, mögliche Präventions von kardiovaskulären Erkrankungen (Herzinfarkt, Schlaganfall, Bluthochdruck usw.)

3) Verbesserung deiner mentalen Gesundheit  
*- Was gut für das Herz ist, ist auch gut für den Kopf -*

4) Du kannst es zu jeder Zeit machen.  
*Du brauchst NICHTS zum Gehen, theoretisch nicht einmal Schuhe und Bekleidung.*

5) Es macht dich nicht so müde  
Jedes Training, Jede Bewegung, Sport ermüdet und belastet den Körper auf eine gewisse Art. Gehen auch, aber nicht so sehr wie andere Aktivitäten.

## „Ich bin sehr beschäftigt. Ich schaffe es nicht!“

Oh doch!

Es gibt unendlich viele Wege, wie du Schritte sammeln kannst. Du musst es nur wollen. Ich werde hier einige wenige aufzählen:

- Walking Lunch
- Walking Calls
- Walking Meetings
- Walking emailing
- Zur Arbeit gehen (Auch wenn es heißt, dass du 45min dorthin brauchst.)
- Öffentlich fahren
- 3 Stationen früher aussteigen und den Rest zu Fuss
- Familienspaziergang
- Wandern am Wochenende
- Im Training, gehende Pausen
- Extra Geh-Cardio am Anfang und am Ende des Workouts
- Und vieles mehr..

## Final note



DU SCHAFFST DAS!  
DU SCHAFFST DAS!  
DU SCHAFFST DAS!  
Ich bin da für dich, wenn du  
etwas brauchst.

- Coach Jeff