

Trainingsset 1

▼ Aufwärmen

Instruktionen:

*** Durch die Nase atmen. Mund geschlossen halten.

- 1) Oberschenkel **60 Sekunden** pro Seite
- 2) Beinbeuger **60 Sekunden**.
- 3) Foam-Roll Rücken **120 Sekunden**.

▼ Leichtes Stretching 1-2x

Instruktionen:

- 1) Wrist Warmup **60 Sekunden**.
- 2) Zenith Twist **30 Sekunden pro Seite**.
- 3) Hüftbeuger **8-10 Wdh**.

*** Hüfte nach hinten drücken. Maximale Biegung der Hüfte. Minimale Kniebeuge

- 4) Adduktoren **30 Sekunden pro Seite**.

▼ Aktivierung 1-2x

Instruktionen:

- 1) Hip Hinge **8-10 Wdh**.
- 2) Dead Bugs **3 Wdh/Seite**.
- 3) Windmill **3 Wdh/Seite** (ohne Gewicht oder mit 2kg).

▼ Workout Set A 3x dann 60s Pause

Instruktionen:

- A1) Dead Stop Kettlebell Swing **8-10 Wdh**.
- A2) Elbow Side Plank **30 Sekunden**.

▼ Workout Set B 3x, dann 60s Pause

Instruktionen:

- B1) Kettlebell Deadlift **8-10 Wdh**.
- B2) Goblet Squat **30 Sekunden**.

▼ Workout Set C

Instruktionen:

Farmers Walk **3x 30 Sekunden**.

Trainingsset 2

▼ Aufwärmen

Instruktionen:

*** Durch die Nase atmen. Mund geschlossen halten.

- 1) Oberschenkel **60 Sekunden pro Seite.**
- 2) Beinbeuger **60 Sekunden.**
- 3) Foam-Roll Rücken **120 Sekunden.**

▼ Leichtes Stretching 1-2x

Instruktionen:

- 1) Wrist Warmup **60 Sekunden.**
- 2) Zenith Twist **30 Sekunden pro Seite.**
- 3) Hüftbeuger **8-10 Wdh.**
Hüfte nach hinten drücken. Maximale Biegung der Hüfte. Minimale Kniebeuge.
- 4) Adduktoren **60 Sekunden.**

▼ Aktiviation 1-2x

Instruktionen:

- 1) Zwerchfellübung.
- 2) Hip Hinge **10-15 Wdh.**
- 3) Dead Bugs **3 Wdh pro Seite.**

▼ Workout Set A 3x dann 60s Pause

Instruktionen:

- A1) Goblet Squat **8-10 Wdh.**
- A2) Hollow Body Hold **15-20 Sekunden.**

▼ Workout Set B 3x, dann 60s Pause

Instruktionen:

- B1) Cook Drill **10 Minuten.**
20 Sekunden Arm oben
20 Sekunden Arm in der Mitte
20 Sekunden Arm nach unten
*** anschließend Seite wechseln

▼ Workout Set C

Instruktionen:

- C1) Kneeling Halos **5 Wdh in alle Richtungen.**
- C2) Plank&Reach **6 Wdh pro Seite.**
- C3) Kettlebel single leg romanian deadlift **8-10 Wdh pro Seite.**

Trainingsset 3

▼ Aufwärmen

Instruktionen:

- C1) Kneeling Halos **5 Wdh in alle Richtungen.**
- C2) Plank&Reach **6 Wdh pro Seite.**
- C3) Kettlebel single leg romanian deadlift **8-10 Wdh pro Seite.**

▼ Leichtes Stretching 1-2x

Instruktionen:

- 1) Wrist Warmup **60 Sekunden.**
- 2) Zenith Twist **30 Sekunden pro Seite**
- 3) Hüftbeuger **8-10 Wdh.**
*** Hüfte nach hinten drücken. Maximale Biegung der Hüfte. Minimale Kniebeuge
- 4) Adduktoren **60 Sekunden.**

▼ Aktivierung 1-2x

- 1) Hip Hinge **10-15 Wdh.**
- 2) Turkish Get Up **3 Wdh/Seite.**
- 3) Glute Bridge (5 Sekunden lang oben bleiben) **8-10 Wdh.**

▼ Workout Set A 3x dann 60s Pause

Instruktionen:

- A1) Dead Bugs **5 Wdh/Seite.**
- A2) Hollow Body Hold **15-20 Sekunden.**

▼ Workout Set B 3x, dann 60s Pause

Instruktionen:

- B1) Goblet Squat **8-10 Wdh.**
- B2) Lunges **8-10 Wdh.**

▼ Workout Set C

Instruktionen:

- C1) EMOM **12 Minuten.**
 - Minute 1:** Side Plank rechts **30 Sekunden**
 - Minute 2:** Side Plank links **30 Sekunden**
 - Minute 3:** Wall Sit **20 Sekunden**
 - Minute 4:** Pause