

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

Instruktionen:

- 1) Dead Bugs **3 Wdh/Seite.**
- 2) Glute Bridge **8-10 Wdh.**
- 3) Assisted Single leg lowers **5 Wdh/Seite.**

▼ Workout Set A 3x

Instruktionen:

- A1) Windmill **0-2-4-2-0 kg.**
- A2) Bird Dog **6Wdh/Seite.**
- A3) Pallof press standing **8Wdh/Seite.**
- A4) ***60s Pause, zurück nach A1)

▼ Workout Set B 3x

Instruktionen:

- B1) Bear – Position **8Wdh.**
- B2) Leg Raise beginner **10Wdh.**
- B3) ***60s Pause, zurück nach B1)

▼ Workout Set C 2x

Instruktionen:

Farmers Walk mit Seitenwechsel

- C1) **1x 45 Sekunden** Gewicht: links 4kg + rechts 2kg
- C2) **1x 45 Sekunden** Gewicht: links 2kg + rechts 4kg.
- C3) *** 60s Pause, zurück zu C1)

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 **30 Sekunden pro Seite.**

▼ Aktivierung

Instruktionen:

- 1) Dead Bugs **3 Wdh/Seite.**
- 2) Glute Bridge **8-10 Wdh.**
- 3) Assisted Single leg lowers **5 Wdh/Seite.**

▼ Workout Set A 3x

Instruktionen:

- A1) Goblet Squat **6-8Wdh 6 kg.**
- A2) Copenhagen Plank isometric **15 s.**
- A3) Elevated Glute Bridge **10 Wdh.**
- A4) ***60s Pause, zurück zu A1)

▼ Workout Set B

Instruktionen:

- B1) Cook Drill **6kg.**

▼ Workout Set C 3x

Instruktionen:

- C1) Kneeling Halos **6-8 Wdh 6kg.**
- C2) Single leg romanian deadlift **6-8Wdh 6kg.**
- C3) ***60s Pause, zurück zu C1)

Trainingsset 3

▼ 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

Instruktionen:

- 1) Dead Bugs **3 Wdh/Seite.**
- 2) Glute Bridge **8-10 Wdh.**
- 3) Assisted Single leg lowers **5 Wdh/Seite.**

▼ Core Workout

Instruktionen:

3 Sätze:

- **30s hold/each position**
- **20s hold/each position**
- **15s hold/each position**

- 1) Elbow Plank
- 2) Bear
- 3) Elbow Side Plank (left) & 4) Elbow Side Plank (right)
- 5) 60s Rest