

Trainingsset 1

▼ Leichtes Stretching 1-2x

Instruktionen:

- 1) Quadriceps Stretching Beginner **2 Minuten pro Seite.**
- 2) Brustmuskel Dehnung **2 Minuten pro Seite.**
- 3) Bauchmuskel Dehnung **2 Minuten.**
- 4) Rückenmuskel Dehnung **2 Minuten.**
- 5) Beinbeugerdehnung **2 Minuten pro Seite.**

▼ Workout Set A 3x

Instruktionen:

- A1) Pallof press standing **8 Wdh/Seite.**
- A2) Bird Dog **6Wdh/Seite.**

▼ Workout Set B 3x

Instruktionen:

- B1) Bear – Position **8 Wdh.** (Position während 5s halten!)
- B2) Dead Bug Beginner **8Wdh.**

Hinweis: Beim Ausatmen, Knie und Hände zusammen pressen. Der Rücken wird während der Anspannung gegen den Boden gedrückt (kein Hohlkreuz machen).

▼ Cool Down

Instruktionen:

- 1) Gesäßmuskel Smash **30 Sekunden pro Seite.**
- 2) Psoas Smash **30 Sekunden pro Seite.**
- 3) Bauchmuskel Smash **30 Sekunden.**

Trainingsset 2

▼ Leichtes Stretching 1-2x

Instruktionen:

- 1) Quadriceps Stretching Beginner **2 Minuten pro Seite.**
- 2) Brustmuskel Dehnung **2 Minuten pro Seite.**
- 3) Bauchmuskel Dehnung **2 Minuten.**
- 4) Rückenmuskel Dehnung **2 Minuten.**
- 5) Beinbeugerdehnung **2 Minuten pro Seite.**

▼ Workout Set A 2x dann 60s Pause

Instruktionen:

- A1) Hüftdrehung **10-15 Wdh.**
- A2) Hüftmobilisation **10-15 Wdh pro Seite.**

▼ Workout Set B 2x dann 60s Pause

Instruktionen:

- B1) Gesäßmuskelaktivierung **8-10 Wdh.**
 - B2) Deep Squat **30-45 Sekunden. / 5 Wdh**
- Gehe so tief wie möglich in die Hocke. Gehe dabei nicht weiter als deine persönliche Grenze. Halte dich dabei fest, mache leichte Bewegungen.

▼ Cool Down

Instruktionen:

- 1) Gesäßmuskel Smash **30 Sekunden pro Seite.**
- 2) Psoas Smash **30 Sekunden pro Seite.**
- 3) Bauchmuskel Smash **30 Sekunden.**

Trainingsset 3

▼ Leichtes Stretching 1-2x

Instruktionen:

- 1) Quadriceps Stretching Beginner **2 Minuten pro Seite.**
- 2) Brustmuskel Dehnung **2 Minuten pro Seite.**
- 3) Bauchmuskel Dehnung **2 Minuten.**
- 4) Rückenmuskel Dehnung **2 Minuten.**
- 5) Beinbeugerdehnung **2 Minuten pro Seite.**

▼ Workout Set A 2x dann 60s Pause

Instruktionen:

- A1) Becken/Unterer Rücken Mobilisation **10-12 Wdh.**
- A2) Rückenmobilisation **10-12 Wdh.**
- A3) Plank hold **20 Sekunden.**

▼ Workout Set B 2x dann 60s Pause

Instruktionen:

- B1) Brustwirbelsäulen Mobilisation **8 Wdh pro Seite.**
- B2) Schulter Mobilisation **8-10 Wdh.**
- B3) Gesäßmuskel Kräftigung **8-10 Wdh.**

▼ Cool Down

Instruktionen:

- 1) Gesäßmuskel Smash **30 Sekunden pro Seite.**
- 2) Psoas Smash **30 Sekunden pro Seite.**
- 3) Bauchmuskel Smash **30 Sekunden.**