

Donnerstag (Pulsaufzeichnung !)

Mobilisation

- 8 – 10 Wiederholungen pro Übung / Seite oder 20 Sekunden halten
- langsame – kontrollierte Bewegungen
- maximaler Bewegungsumfang bei jeder Wiederholung

Camel



Couch Stretch



Z- Position (dynamisch)



Pigeon Pose with Circles (5-7 Sekunden pro Position)



Kneeling Lunge



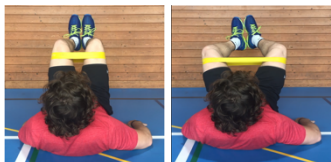
Butterfly



Prehab Hip

- 45'' Belastung, 15'' Pause
- Langsame und kontrollierte Bewegungen
- 2 Serien

Lying Clam on Back



Lying Clam on Side



Adductor Press



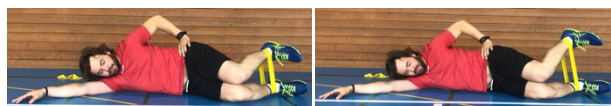
Lying High Knee



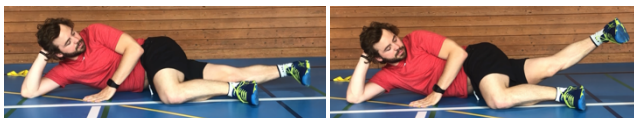
Single Leg Hip Bridge



Hip Rotation



Adductor Raise

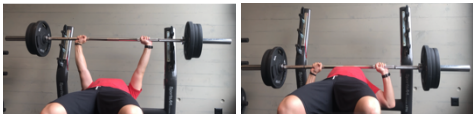


FullBody

Warm Up

Übung	Clean and Jerk		
Tempo	explosiv		
Reps	5		
Pause	45''		
Serien	3		
Gewicht	10 Kg		

Hauptteil

Übung	Arnold Press		
Tempo	3 – 1 – 3 – 1		
Reps	8		
Pause	45''		
Serien	3		
Übung	Split Squat		
Tempo	3 – 1 – 3 – 1		
Reps	8		
Pause	45''		
Serien	3		
Übung	Bankdrücken		
Tempo	3 – 1 – 3 – 1		
Reps	8		
Pause	45''		
Serien	3		
Übung	Hip Thrusts		
Tempo	3 – 1 – 3 – 1		
Reps	8		
Pause	45''		
Serien	3		
Übung	Bent Over Row		
Tempo	3 – 1 – 3 – 1		
Reps	8		
Pause	45''		
Serien	3		
Übung	Deep Squat		
Tempo	3 – 1 – 3 – 1		
Reps	8		
Pause	45''		
Serien	3		

Schlussteil

Übung Reps Pause Tempo Pausenübung Reps	Overhead Lunges 3 x 16 Schritte Pausenübung Dynamisch Arm + Leg Lowers 10	 
--	--	--

→ Gewichte eintragen !!

Freiwilliges Programm

Nr. 2:
8 Rounds
- 30 Air Squats - 10 Burpees over something - 15 Tuck Up

Gewichte Workout

Übung	Gewicht			
	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4
Clean and Jerk				
Arnold Press				
Split Squat				
Bankdrücken				
Hip Thrusts				
Bent Over Row				
Deep Squats				