

# Trainingsplan Woche 1

Was	Wie lang / Wie oft	Besonderheiten
Warmup Mobility und lockeres Laufen.  Video: Mobility Flow 1	10 – 15 Minuten	Sei abwechslungsreich und schenke den unflexibleren Gelenken besondere Beachtung!
Hauptteil	4 Runden mit entweder 45 Sekunden Belastung und 15 Sekunden Pause ODER 15 Wiederholungen pro Übung	Mache nach der 2. Runde Pause (1-2 Minuten) und trinke etwas!
Übungen Hauptteil:	Squat (Kniebeuge) Pushup (Liegestütze) Progressionen beachten! Situp	Solltest du dir unsicher sein, wie die Übung richtig aussieht, schau dir die Videos dazu an!
Cool Down Nochmal den Mobility Flow 1 wie zu Beginn	5 – 10 Minuten	Lockere speziell die Regionen, die stark belastet sind.

