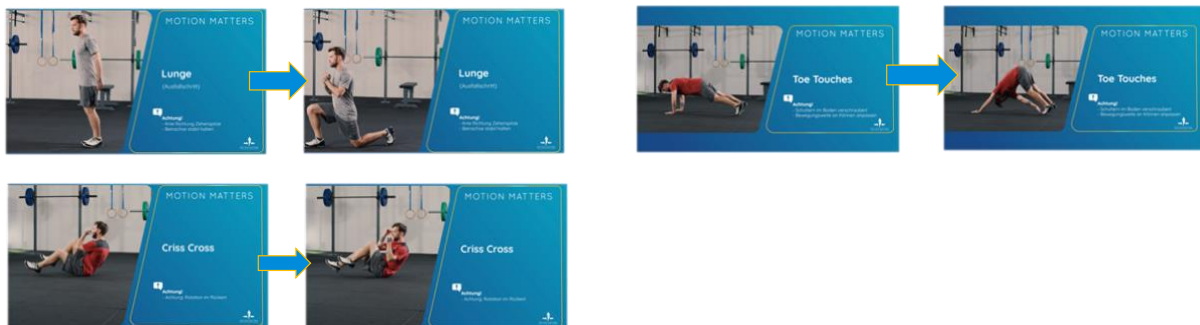


# Trainingsplan Woche 4

Was	Wie lang / Wie oft	Besonderheiten
Warmup Mobility und lockeres Laufen. Video: Mobility Flow 2	10 – 15 Minuten	Sei abwechslungsreich und schenke den unflexibleren Gelenken besondere Beachtung!
Hauptteil	4 Runden mit entweder 45 Sekunden Belastung und 15 Sekunden Pause <u>ODER</u> 15 Wiederholungen pro Übung	Mache nach der 2. Runde Pause (1-2 Minuten) und trinke etwas!
Übungen Hauptteil:	Lunges, Criss Cross, Toe Touches, Dip Leg Raise (hierfür brauchst du einen Stuhl/Bank)	Solltest du dir unsicher sein, wie die Übung richtig aussieht, schau dir die Videos dazu an!
Cool Down Nochmal den Mobility Flow 1	5 – 10 Minuten	Lockere speziell die Regionen, die stark belastet sind.

## Alte Übungen:



## Neue Übungen:

