

Trainingsplan Woche 5

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 <u>ODER</u> 15 Wiederholungen pro Übung	Mache nach der 2. Runde Pause (1-2 Minuten) und trinke etwas!
Übungen Hauptteil:	Sumo Squat Body Whip Towel Pull (du brauchst ein Handtuch) Dip Leg Raise (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 wie zu Beginn	5 – 10 Minuten	Lockere speziell die Regionen, die stark belastet sind.

Alte Übungen:



Neue Übungen:

