



Trainingsplan		1. Butt&Legs - 1		
Ziel	Primetime Sessions	<b>PRIME TIME fitness</b>		
Startdatum	Zeit 2			Enddatum
Anleitung				

 Activities marked with this sign and with the same number, belong together as a Superset or Circuit. Ask your coach for further explanation in case of any questions.


Tag 1 Datum / / / / / / / / / /

**Shoulder rotation standing** Oberer Rücken

	Set 1	60 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							


Stehe gerade. Lass die Arme kreisen.

**CTT mobilisation watch open hand seated, alternate** Hals, Schultern, mittig - Schultern, hinten, Schultern, vorne


	Set 1	60 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							

Setze dich auf die Plattform. Strecke die Arme zur Seite aus. Hände auf Schulterhöhe. One palm facing up and one palm facing down. Keep watching the palm of the hand which is facing upwards. Rotate your arms.


**Seitenausfallschritt, links** Quadrizeps - Gesäßmuskel, Adduktor

	Set 1	60 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							


Stelle die Füße hüftbreit auseinander. Beuge alle Muskeln deines Rumpfes. Mache einen Ausfallschritt zur Seite. Bewege die Arme parallel dazu.

Windmühle		Schräge Bauchmuskeln						
	Set 1	60 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							


Stelle die Füße hüftbreit auseinander. Hebe die Arme seitwärts. Bewege den Oberkörper in Richtung der Hüften. Drehe den Oberkörper zur Seite.

Seitenausfallschritt, rechts		Quadrizeps - Gesäßmuskel, Adduktor						
	Set 1	60 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							


Stelle die Füße hüftbreit auseinander. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung. Halte den Kopf in einer neutralen Stellung über dem Oberkörper. Mache einen Ausfallschritt zur Seite.

Seitenausfallschritt, links		Quadrizeps - Gesäßmuskel, Adduktor						
	Set 1	60 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							


Stelle die Füße hüftbreit auseinander. Beuge alle Muskeln deines Rumpfes. Mache einen Ausfallschritt zur Seite. Bewege die Arme parallel dazu.

Sumo squat stretch		Quadrizeps - Gesäßmuskel, Hintere Oberschenkelmuskulatur, Unterer Rücken						
	Set 1	60 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							

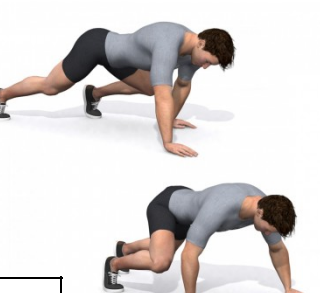
Stelle die Füße weiter als hüftbreit auseinander. Platziere die Hände auf dem Fußboden. Strecke beide Beine aus. Stehe gerade.


Seitenausfallschritt, rechts		Quadrizeps - Gesäßmuskel, Adduktor						
	Set 1	60 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							

Stelle die Füße hüftbreit auseinander. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung. Halte den Kopf in einer neutralen Stellung über dem Oberkörper. Mache einen Ausfallschritt zur Seite.


Bowling air squat, left		Quadrizeps - Gesäßmuskel, Adduktor, Hintere Oberschenkelmuskulatur, Unterer Rücken						
	Set 1	60 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							


Stehe gerade. Move your leg sideways. Bewege die Arme parallel dazu. Bewege das hintere Knie zum Boden. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung.

Bear paw walk		Quadrizeps, Bauchmuskeln - Gerade Bauchmuskeln - Gesäßmuskel, Hintere Oberschenkelmuskulatur						
	Dauer	00:01:00						
	Distanz	0						
	Speed	0						
	Kcal							
	Notiz							


1 


Lass dich auf Hände und Füße herunter. Beuge alle Muskeln deines Rumpfes. Bewege dich vorwärts. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung.


Bowling air squat, right		Quadrizeps - Gesäßmuskel, Adduktor						
	Set 1	60 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							


1 


Stehe gerade. Move your leg sideways. Bewege die Arme parallel dazu. Bewege das hintere Knie zum Boden. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung.

Bear paw walk backwards		Bauchmuskeln - Gerade Bauchmuskeln, Gesäßmuskel - Hintere Oberschenkelmuskulatur						
	Dauer	00:01:00						
	Distanz	0						
	Speed	0						
	Kcal							
	Notiz							
<p>Lass dich auf Hände und Füße herunter. Beuge alle Muskeln deines Rumpfes. Bewege dich rückwärts. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung.</p>								

Worlds greatest stretch		Quadrizeps, Schräge Bauchmuskeln - Gesäßmuskel, Hintere Oberschenkelmuskulatur						
	Set 1	60 s						
	Set 2	60 s						
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							


Umgekehrter Ausfallschritt, links		Quadrizeps - Gesäßmuskel, Hintere Oberschenkelmuskulatur						
	Set 1	60 s						
	Set 2	60 s						
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							
<p>Stehe gerade. Mache einen Ausfallschritt nach hinten. Bewege das hintere Knie zum Boden. Stehe gerade.</p>								

Kniebeuge mit Armheben		Quadrizeps - Gesäßmuskel, Hintere Oberschenkelmuskulatur, Unterer Rücken						
	Set 1	60 s						
	Set 2	60 s						
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							
<p>Stelle die Füße hüftbreit auseinander. Senke dich über die Knie ab. Halte den Oberkörper gerade. Hebe die Arme vorwärts und nach oben.</p>								

Umgekehrter Ausfallschritt, rechts		Quadrizeps - Gesäßmuskel, Hintere Oberschenkelmuskulatur						
	Set 1	60 s						
	Set 2	60 s						
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							


2 ↻

Stehe gerade. Mache einen Ausfallschritt nach hinten. Bewege das hintere Knie zum Boden. Stehe gerade.


Kniebeuge mit Armheben		Quadrizeps - Gesäßmuskel, Hintere Oberschenkelmuskulatur, Unterer Rücken						
	Set 1	60 s						
	Set 2	60 s						
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							

2 ↻

Stelle die Füße hüftbreit auseinander. Senke dich über die Knie ab. Halte den Oberkörper gerade. Hebe die Arme vorwärts und nach oben.


Side plank elbow knee star kick, left		Schräge Bauchmuskeln, Gesäßmuskel, Quadrizeps - Abduktor						
	Set 1	60 s						
	Set 2	60 s						
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							

Platziere einen Unterarm auf dem Boden. Beuge alle Muskeln deines Rumpfes. Halte die Knie im rechten Winkel angewinkelt. Hebe die Hüften. Hebe einen Arm seitlich. Hebe die Knie seitwärts an. Kick your leg forward.

Marching bridge assisted		Gesäßmuskel, Quadrizeps - Hintere Oberschenkelmuskulatur						
	Set 1	60 s						
	Set 2	60 s						
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							


Lege dich mit dem Rücken auf den Boden. Lege die Hände an die Seite. Hebe die Hüften. Hebe das Knie an. Wechsle die Beine ab. Platziere die Arme auf dem Boden.

**Side plank elbow knee star kick, right** **Schräge Bauchmuskeln, Gesäßmuskel, Quadrizeps - Abduktor**

	Set 1	60 s						
	Set 2	60 s						
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							


Platziere einen Unterarm auf dem Boden. Beuge alle Muskeln deines Rumpfes. Halte die Knie im rechten Winkel angewinkelt. Hebe die Hüften. Hebe einen Arm seitlich. Hebe die Knie seitwärts an. Kick your leg forward.

**Marching bridge assisted** **Gesäßmuskel, Quadrizeps - Hintere Oberschenkelmuskulatur**

	Set 1	60 s						
	Set 2	60 s						
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							


Lege dich mit dem Rücken auf den Boden. Lege die Hände an die Seite. Hebe die Hüften. Hebe das Knie an. Wechsle die Beine ab. Platziere die Arme auf dem Boden.

**Glute stretch seated, right** **Gesäßmuskel - Abduktor**

	Set 1	60 s						
	Set 2	60 s						
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							

Beuge das Bein. Lege ein Bein über das andere. Spüre, wie sich die Muskeln dehnen.

**Glute stretch seated, left** **Gesäßmuskel - Abduktor**

	Set 1	60 x						
	Set 2	60 x						
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							

Beuge das Bein. Lege ein Bein über das andere. Spüre, wie sich die Muskeln dehnen.