



Trainingsplan		1. Core&More - 1		
Ziel	Primetime Sessions	PRIME TIME fitness		
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 / / / / / / / / / /

Verbeuger - Langhantel **Unterer Rücken**

	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 die Knie leicht angewinkelt. Bewege den Oberkörper in Richtung der Hüften.

Pelvic shift standing **Bauchmuskeln - Gerade Bauchmuskeln, Unterer Rücken**

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

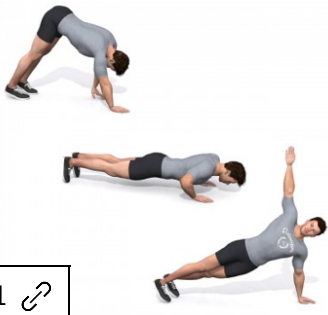

Lege die Hände an die Seite. Neige das Becken nach hinten. Neige das Becken vorwärts.



Hip airplane extended, left **Gesäßmuskel - Hintere Oberschenkelmuskulatur, Unterer Rücken**

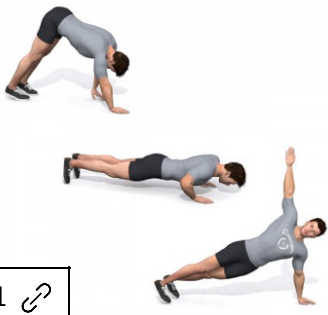

	Set 1	60 s						
	Set 2	60 s						
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							


1 

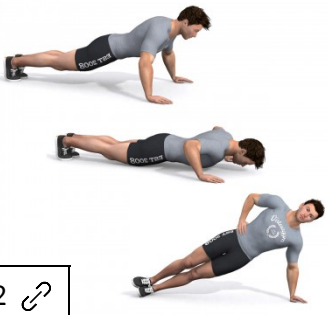
Strecke die Arme zur Seite aus. Bewege den Oberkörper nach vorne. Hebe ein Bein nach hinten. Strecke die Arme nach vorne aus.

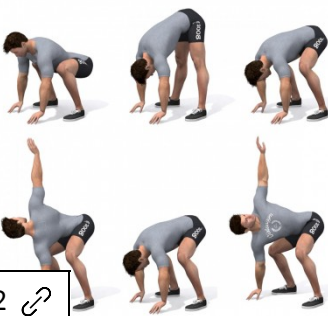
Hand walk push-up chest rotation		Brustkorb, Bauchmuskeln - Gerade Bauchmuskeln, Schräge Bauchmuskeln - Trizeps						
	Set 1	60 s						
	Set 2	60 s						
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							
1 	<p>Stelle die Füße hüftbreit auseinander. Platziere die Hände auf dem Fußboden. Walk your hands forward. Senke dich über die Arme ab. Strecke die Arme nach unten. Hebe die Arme seitwärts. Drehe den Oberkörper zur Seite. Wechsle die Arme ab.</p>							

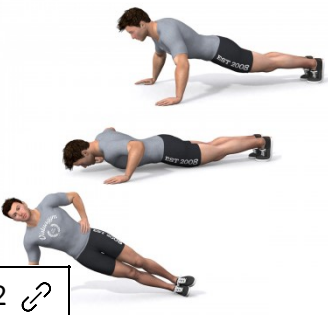
Hip airplane extended, right		Gesäßmuskel - Hintere Oberschenkelmuskulatur, Unterer Rücken						
	Set 1	60 s						
	Set 2	60 s						
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							
1 	<p>Strecke die Arme zur Seite aus. Bewege den Oberkörper nach vorne. Hebe ein Bein nach hinten. Strecke die Arme nach vorne aus.</p>							

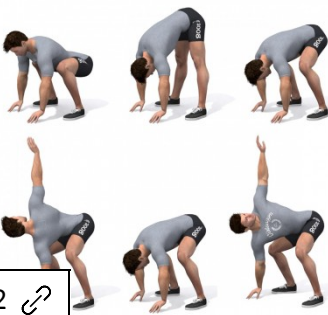
Hand walk push-up chest rotation		Brustkorb, Bauchmuskeln - Gerade Bauchmuskeln, Schräge Bauchmuskeln - Trizeps						
	Set 1	60 s						
	Set 2	60 s						
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							
1 	<p>Stelle die Füße hüftbreit auseinander. Platziere die Hände auf dem Fußboden. Walk your hands forward. Senke dich über die Arme ab. Strecke die Arme nach unten. Hebe die Arme seitwärts. Drehe den Oberkörper zur Seite. Wechsle die Arme ab.</p>							

Chair pose		Quadrizeps - Gesäßmuskel, Hintere Oberschenkelmuskulatur, Unterer Rücken						
	Set 1	60 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							
		<p>Stelle die Füße nebeneinander. Senke dich über die Knie ab. Bewege dein Gesäß zurück. Hebe die Arme. Bewege den Oberkörper leicht nach vorne. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung.</p>						


Liegestütz zu seitlicher Planke, links		Brustkorb, Schräge Bauchmuskeln - Trizeps							
	Set 1	60 s							
	Set 2	60 s							
	Set 3								
	Set 4								
	Set 5								
	Notiz								
Gehe in die Liegestützposition. Senke dich über die Arme ab. Mache den Ellenbogen gerade. Lege eine Hand an die Seite. Stelle die Füße aufeinander.									

Sumo squat stretch rotation		Quadrizeps, Schräge Bauchmuskeln - Gesäßmuskel, Hintere Oberschenkelmuskulatur, Unterer Rücken							
	Set 1	60 s							
	Set 2	60 s							
	Set 3								
	Set 4								
	Set 5								
	Notiz								
Stelle die Füße weiter als hüftbreit auseinander. Platziere die Hände auf dem Fußboden. Strecke beide Beine aus. Hebe einen Arm seitlich. Wechsle die Arme ab. Stehe gerade.									

Liegestütz zu seitlicher Planke, rechts		Brustkorb, Schräge Bauchmuskeln - Trizeps							
	Set 1	60 s							
	Set 2	60 s							
	Set 3								
	Set 4								
	Set 5								
	Notiz								
Gehe in die Liegestützposition. Senke dich über die Arme ab. Mache den Ellenbogen gerade. Lege eine Hand an die Seite. Stelle die Füße aufeinander.									

Sumo squat stretch rotation		Quadrizeps, Schräge Bauchmuskeln - Gesäßmuskel, Hintere Oberschenkelmuskulatur, Unterer Rücken							
	Set 1	60 s							
	Set 2	60 s							
	Set 3								
	Set 4								
	Set 5								
	Notiz								
Stelle die Füße weiter als hüftbreit auseinander. Platziere die Hände auf dem Fußboden. Strecke beide Beine aus. Hebe einen Arm seitlich. Wechsle die Arme ab. Stehe gerade.									

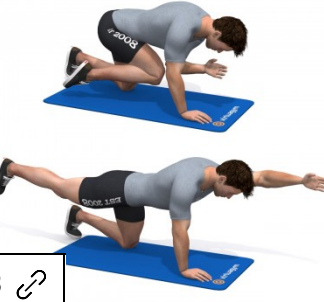
Hand walk one leg, left Bauchmuskeln - Gerade Bauchmuskeln, Schräge Bauchmuskeln - Schultern, vorne, Oberer Brustkorb

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

3

Steh auf einem Bein. Platziere die Hände auf dem Fußboden. Beuge alle Muskeln deines Rumpfes. Walk your hands forward.


HK knee to elbow, left Schräge Bauchmuskeln, Gesäßmuskel - Hintere Oberschenkelmuskulatur

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

3

Kneel on the ground. Stütze dich mit den Armen ab. Strecke einen Arm nach vorne. Strecke ein Bein nach hinten aus. Bewege den Arm und das Bein, die gegenüber voneinander liegen.

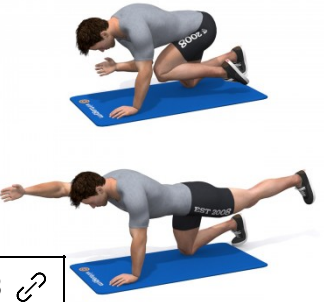
Hand walk one leg, right Bauchmuskeln - Gerade Bauchmuskeln, Schräge Bauchmuskeln - Schultern, vorne, Oberer Brustkorb

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

3


Steh auf einem Bein. Platziere die Hände auf dem Fußboden. Beuge alle Muskeln deines Rumpfes. Walk your hands forward.

HK knee to elbow, right Schräge Bauchmuskeln, Gesäßmuskel - Hintere Oberschenkelmuskulatur


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

3


Kneel on the ground. Stütze dich mit den Armen ab. Strecke einen Arm nach vorne. Strecke ein Bein nach hinten aus. Bewege den Arm und das Bein, die gegenüber voneinander liegen.

Crab reach, alternating		Gesäßmuskel - Hintere Oberschenkelmuskulatur						
	Set 1	60 s						
	Set 2	60 s						
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							

Lass dich auf Hände und Füße herunter. Hebe die Hüften. Strecke einen Arm nach vorne. Wechsle die Arme ab.

Extended side angle pose, left		Schräge Bauchmuskeln, Quadrizeps - Gesäßmuskel, Hintere Oberschenkelmuskulatur						
	Set 1	60 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							

Stelle die Füße weiter als hüftbreit auseinander. Turn your foot outwards. Senke dich über das Knie ab. Bewege den Oberkörper zur Seite. Lege eine Hand auf den Boden. Strecke einen Arm nach oben.

Extended side angle pose, right		Schräge Bauchmuskeln, Quadrizeps, Adduktor, Gesäßmuskel						
	Set 1	60 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							

Mache einen Ausfallschritt. Turn your foot outwards. Lege eine Hand auf den Boden. Strecke die Arme nach oben. Schauge weiter auf die Hand.