


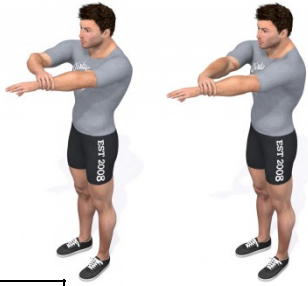
# Trainingsplan **Ober/Unterkörper - 1 - Oberkörper**

Ziel	Primetime Workouts		<b>PRIME TIME fitness</b>
Startdatum	Zeit 1	Enddatum	
Anleitung	Tag 1 ist Oberkörper Tag 2 ist Unterkörper		

 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 / / / / / / / /


## Schulterblattziehen, einarmig links Oberer Rücken

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

1 

Strecke einen Arm nach vorne. Fassen Sie das Handgelenk. Ziehe einen Arm nach hinten.


## Schulterblattziehen, einarmig rechts Schultern, hinten - Oberer Rücken

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

1 


Strecke einen Arm nach vorne. Fassen Sie das Handgelenk. Ziehe einen Arm nach hinten.

## Kreuzheben - Stab Unterer Rücken, Gesäßmuskel, Hintere Oberschenkelmuskulatur

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


Fassen Sie den Stab. Stehe gerade. Bewege den Oberkörper nach vorne. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung. Strecke das Bein und die Hüfte durch.

**Stehendes vorgebeugtes Rudern - Kurzhantel** **Oberer Rücken - Bizeps, Schultern, hinten, Großer Rückenmuskel**

	Set 1	60 s	kg						
	Set 2	60 s	kg						
	Set 3	60 s	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notiz	Trainer Notiz: Wasserflasche benutzen.							

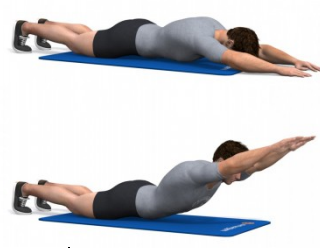
Fasse und halte die Kurzhanteln. Bewege den Oberkörper leicht nach vorne. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung. Halte die Knie hüftbreit auseinander. Ziehe die Arme nach hinten.

**Arm raise prone position** **Schultern, hinten - Großer Rückenmuskel, Trizeps**


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

Leg dich flach auf den Boden. Hebe die Arme.

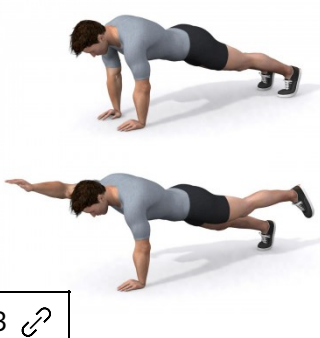
**Rückenheben Hände angehoben** **Unterer Rücken**

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

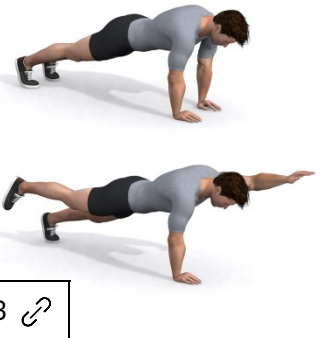
Leg dich auf den Bauch. Strecke die Arme nach oben. Spanne den unteren Rücken an. Bewege den Oberkörper aufwärts.

Knie-Liegestütz	Brustkorb - Trizeps							
	Set 1	60 s						
	Set 2	60 s						
	Set 3	60 s						
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							


Knie dich auf den Boden. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung. Platziere die Hände in Schulterbreite. Halte die Füße vom Boden fern. Senke dich über die Arme ab. Bewege die Ellenbogen schräg zurück.

Superman plank, right	Bauchmuskeln - Gerade Bauchmuskeln, Schultern, vorne, Gesäßmuskel - Hintere Oberschenkelmuskulatur, Schultern, mittig							
	Set 1	60 s						
	Set 2	60 s						
	Set 3	60 s						
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							


Gehe in die Liegestützposition. Beuge alle Muskeln deines Rumpfes. Bewege den Arm und das Bein, die gegenüber voneinander liegen.

Superman plank, left	Bauchmuskeln - Gerade Bauchmuskeln, Schultern, vorne, Gesäßmuskel - Schultern, mittig, Hintere Oberschenkelmuskulatur							
	Set 1	60 s						
	Set 2	60 s						
	Set 3	60 s						
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							

Gehe in die Liegestützposition. Beuge alle Muskeln deines Rumpfes. Bewege den Arm und das Bein, die gegenüber voneinander liegen.


Trizeps-Senker		Trizeps						
	Set 1	60 s						
	Set 2	60 s						
	Set 3	60 s						
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							

Lege die Hände auf die Plattform. Beuge den Arm im Winkel von 110 Grad. Mache den Ellenbogen gerade. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung.


Bergsteiger		Quadrizeps, Bauchmuskeln - Gerade Bauchmuskeln						
	Set 1	60 s						
	Set 2	60 s						
	Set 3	60 s						
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							

Gehe in die Liegestützposition. Mache Wechselsprünge.


Trainingsplan			Ober/Unterkörper - 2 - Unterkörper		
Ziel	Primetime Workouts		<b>PRIME TIME fitness</b>		
Startdatum	Zeit 1	Enddatum			
Anleitung	Tag 1 ist Oberkörper Tag 2 ist Unterkörper				

 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 2 Datum / / / / / / / /

Knieanziehen		Quadrizeps - Gesäßmuskel, Hintere Oberschenkelmuskulatur							
	Set 1	60 s							
	Set 2	60 s							
	Set 3	60 s							
	Set 4								
	Set 5								
	Notiz								


Mach einen Schritt vorwärts. Hebe das Knie an. Halte das Bein unter dem Knie.

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


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

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


Stelle die Füße weiter als hüftbreit auseinander. Senke deinen Körper ab, bis dein Oberschenkel parallel zum Boden ist. Hebe die Arme. Halte den Kopf in einer neutralen Stellung über dem Oberkörper.

Lunge, alternated	Quadrizeps - Gesäßmuskel, Hintere Oberschenkelmuskulatur							
	Set 1	60 s						
	Set 2	60 s						
	Set 3	60 s						
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							

Stelle die Füße nebeneinander. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung. Halte die Arme neben dem Körper. Mache einen Ausfallschritt nach vorne. Bewege das hintere Knie zum Boden.

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


Stelle die Füße hüftbreit auseinander. Bewege dein Gesäß zurück. Senke deinen Körper ab, bis dein Oberschenkel parallel zum Boden ist. Springe hoch. Bewege die Arme parallel dazu.

Einbein-Sprünge, seitlich	Quadrizeps - Gesäßmuskel, Adduktor							
	Set 1	60 s						
	Set 2	60 s						
	Set 3	60 s						
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							

Steh auf einem Bein. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung. Halte den Kopf in einer neutralen Stellung über dem Oberkörper. Springe auf einem Bein über die Plattform.

4 ↻

**Tripping high knees, duration** **Quadrizeps**




<b>Dauer</b>	00:01:00							
<b>Distanz</b>	0							
<b>Speed</b>	0							
<b>Kcal</b>								
<b>Notiz</b>								

4

Trabe vorwärts. Hebe das Knie an.

**Tripping heel to butt, duration** **Hintere Oberschenkelmuskulatur**




<b>Dauer</b>	00:01:00							
<b>Distanz</b>	0							
<b>Speed</b>	0							
<b>Kcal</b>								
<b>Notiz</b>								

4

Dribbel auf der Stelle. Bewege die Füße in Richtung des Gesäßes.


**Zehen-zu-Ferse** **Waden, Schienbeine**



<b>Set 1</b>	60 s							
<b>Set 2</b>	60 s							
<b>Set 3</b>	60 s							
<b>Set 4</b>								
<b>Set 5</b>								
<b>Notiz</b>								

Stelle die Füße nebeneinander. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung. Halte den Kopf in einer neutralen Stellung über dem Oberkörper. Halte die Arme neben dem Körper. Stehe auf den Fersen. Stehe auf den Zehen.


**Hüftstoß, ein Bein liegend** **Gesäßmuskel - Hintere Oberschenkelmuskulatur**



<b>Set 1</b>	60 s							
<b>Set 2</b>	60 s							
<b>Set 3</b>	60 s							
<b>Set 4</b>								
<b>Set 5</b>								
<b>Notiz</b>								


5

Lege dich mit dem Rücken auf den Boden. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung. Halte die Knie gebeugt. Lege die Hände auf den Bauch. Strecke ein Bein aus.

Hüftstoß, ein Bein liegend		Gesäßmuskel - Hintere Oberschenkelmuskulatur						
	Set 1	60 s						
	Set 2	60 s						
	Set 3	60 s						
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							

5 

Lege dich mit dem Rücken auf den Boden. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung. Halte die Knie gebeugt. Lege die Hände auf den Bauch. Strecke ein Bein aus.

Abkühlen		Ganzer Körper						
	Dauer	00:01:00						
	Distanz	0						
	Speed	0						
	Kcal							
	Notiz							