



Trainingsplan PRIME TIME fitness Rücken - 1

| | | |
|------------|---|---------------------------|
| Ziel | Primetime Workouts | PRIME TIME fitness |
| Startdatum | Zeit 1 Enddatum | |
| Anleitung | Homeworkout mit dem Thema Rücken Du brauchst: Wasserflaschen, Stab, Putzlappen, einen stabilen Tisch und Gummibänder | |

 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 / / / / / / / /


Rückgratmobilisierung, stehend - mit Sta Rücken, Alle Bauchmuskeln

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

1 


Setze dich auf die Plattform. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung. Halte den Kopf in einer neutralen Stellung über dem Oberkörper. Stecke den Hals hindurch. Lege die Hände entfernt voneinander auf die Stange. Drehe den Oberkörper von links nach rechts.

Exorotation mit beiden Armen stehend Schultern, hinten - Oberer Rücken


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

1 


Halte den Rücken in einer neutralen Stellung. Halte den Kopf in einer neutralen Stellung über dem Oberkörper. Ellenbogen auf Schulterhöhe. Beuge den Arm im Winkel von 90 Grad. Führe die Hände nach oben. Führe die Hände nach unten.

| Schulterblatt-Wandrutschen | | Oberer Rücken | | | | | | | |
|--|-------|---------------|----|--|--|--|--|--|--|
|  | Set 1 | 60 x | kg | | | | | | |
| | Set 2 | 60 x | kg | | | | | | |
| | Set 3 | 60 x | kg | | | | | | |
| | Set 4 | | | | | | | | |
| | Set 5 | | | | | | | | |
| | Notiz | | | | | | | | |


Setze dich auf den Boden. Beuge die Beine. Lehne dich mit dem Rücken an die Wand. Platziere die Unterarme an der Wand. Atme tief aus dem Bauch. Lass die Arme die Wand hinauf gleiten.

| Kreuzheben mit Hilfe - Stab | | Unterer Rücken, Hintere Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskel | | | | | | | |
|---|-------|---|----|--|--|--|--|--|--|
|  | Set 1 | 15 x | kg | | | | | | |
| | Set 2 | 15 x | kg | | | | | | |
| | Set 3 | 15 x | kg | | | | | | |
| | Set 4 | | | | | | | | |
| | Set 5 | | | | | | | | |
| | Notiz | | | | | | | | |


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

| Tisch-Klimmzug | | Oberer Rücken - Schultern, hinten, Bizeps | | | | | | | |
|--|-------|---|--|--|--|--|--|--|--|
|  | Set 1 | 12 x | | | | | | | |
| | Set 2 | 12 x | | | | | | | |
| | Set 3 | 10 x | | | | | | | |
| | Set 4 | 8 x | | | | | | | |
| | Set 5 | | | | | | | | |
| | Notiz | | | | | | | | |


Lege dich mit dem Rücken auf den Boden. Halte den Kopf in einer neutralen Stellung über dem Oberkörper. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung. Platziere die Hände außerhalb der Schulterbreite. Ziehe deinen Oberkörper in diese Richtung. Bewege den Brustkorb an den Tisch.

| Sitzendes vorgebeugtes Rudern, seitlich | Oberer Rücken - Bizeps, Großer Rückenmuskel, Schultern, hinten | | | | | | | | |
|--|--|---|----|--|--|--|--|--|--|
|  | Set 1 | 15 x | kg | | | | | | |
| | Set 2 | 15 x | kg | | | | | | |
| | Set 3 | 15 x | kg | | | | | | |
| | Set 4 | | | | | | | | |
| | Set 5 | | | | | | | | |
| | Notiz | Trainer Notiz: Nimm als Gewicht zwei volle Wasserflaschen . | | | | | | | |

Setze dich auf die Plattform. Fasse und halte die Kurzhanteln. Bewege den Oberkörper leicht nach vorne. Bewege die Ellenbogen nach außen.

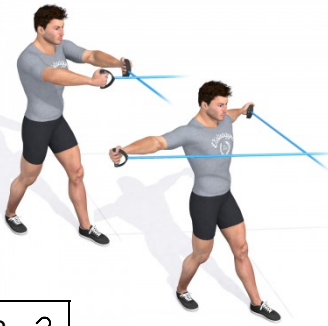
| Rudern - EB | Oberer Rücken - Bizeps, Großer Rückenmuskel, Schultern, hinten | | | | | | | | |
|---|--|--|----|--|--|--|--|--|--|
|  | Set 1 | 12 x | kg | | | | | | |
| | Set 2 | 12 x | kg | | | | | | |
| | Set 3 | 12 x | kg | | | | | | |
| | Set 4 | | | | | | | | |
| | Set 5 | | | | | | | | |
| | Notiz | Trainer Notiz: Nutze ein Terraband mit zwei Einzelgriffen. | | | | | | | |

Bringe die Füße in Schrittstellung. Umfasse die Griffe. Bewege den Oberkörper nach vorne. Ziehe die Arme nach hinten.

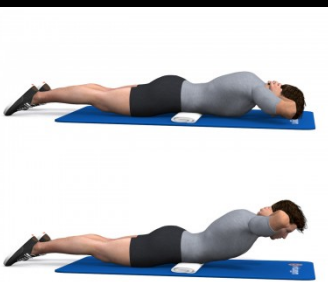
| Row wide - EB | Oberer Rücken - Bizeps | | | | | | | | |
|--|------------------------|------|----|--|--|--|--|--|--|
|  | Set 1 | 12 x | kg | | | | | | |
| | Set 2 | 12 x | kg | | | | | | |
| | Set 3 | 12 x | kg | | | | | | |
| | Set 4 | | | | | | | | |
| | Set 5 | | | | | | | | |
| | Notiz | | | | | | | | |

Umfasse die Griffe. Bringe die Füße in Schrittstellung. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung. Ziehe die Arme nach hinten.

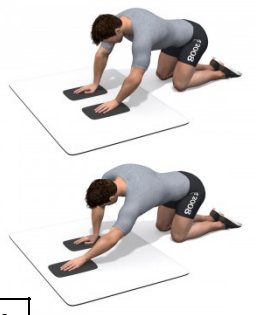
2

| Reverse fly - EB | Oberer Rücken - Schultern, hinten | | | | | | | | |
|--|-----------------------------------|------|----|--|--|--|--|--|--|
|  | Set 1 | 12 x | kg | | | | | | |
| | Set 2 | 12 x | kg | | | | | | |
| | Set 3 | 12 x | kg | | | | | | |
| | Set 4 | | | | | | | | |
| | Set 5 | | | | | | | | |
| | Notiz | | | | | | | | |



Bringe die Füße in Schrittstellung. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung. Fasse und halte das Elastische Band. Halte den Ellenbogen leicht gebeugt. Schwinge die Arme nach hinten.


| Rückenstreckung mit Händen am Kopf, lieg | Unterer Rücken | | | | | | | | |
|--|----------------|------|--|--|--|--|--|--|--|
|  | Set 1 | 15 x | | | | | | | |
| | Set 2 | 15 x | | | | | | | |
| | Set 3 | 15 x | | | | | | | |
| | Set 4 | | | | | | | | |
| | Set 5 | | | | | | | | |
| | Notiz | | | | | | | | |

Lege dich auf den Bauch. Halte die Hände hinter dem Kopf. Spanne den unteren Rücken an. Bewege den Oberkörper leicht nach hinten.

| Shoulder stretch, left - Flowin | Schultern, hinten, Großer Rückenmuskel - Trizeps | | | | | | | | |
|---|--|---|----|--|--|--|--|--|--|
|  | Set 1 | 12 x | kg | | | | | | |
| | Set 2 | 12 x | kg | | | | | | |
| | Set 3 | | | | | | | | |
| | Set 4 | | | | | | | | |
| | Set 5 | | | | | | | | |
| | Notiz | Trainer Notiz: Nutze einen Putzlappen/Geschirrhandtuch. | | | | | | | |

Knie dich auf den Boden. Place your hands on the pads. Slide your hand forwards. Reach as far as possible with your hand.

| Shoulder stretch, right - Flowin | | Schultern, hinten, Großer Rückenmuskel - Trizeps | | | | | | |
|--|--|--|----|--|--|--|--|--|
|  | Set 1 | 12 x | kg | | | | | |
| | Set 2 | 12 x | kg | | | | | |
| | Set 3 | | | | | | | |
| | Set 4 | | | | | | | |
| | Set 5 | | | | | | | |
| | Notiz | | | | | | | |
| 3  | <p>Knie dich auf den Boden. Place your hands on the pads. Slide your hand forwards. Reach as far as possible with your hand.</p> | | | | | | | |

| Cobra pose | | Unterer Rücken | | | | | | |
|--|-------|----------------|--|--|--|--|--|--|
|  | Set 1 | 60 s | | | | | | |
| | Set 2 | 60 s | | | | | | |
| | Set 3 | | | | | | | |
| | Set 4 | | | | | | | |
| | Set 5 | | | | | | | |
| | Notiz | | | | | | | |
| <p>Lege dich auf den Bauch. Platziere die Hände auf dem Fußboden. Strecke die Arme nach unten.</p> | | | | | | | | |