



Trainingsplan PRIME TIME fitness Laufen gehen - 1 - Laufen gehen


Ziel	Primetime Workouts		PRIME TIME fitness
Startdatum	Zeit 12	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 / / / / / / / /

Knee lift hamstring stretch, alternated Quadrizeps - Gesäßmuskel, Hintere Oberschenkelmuskulatur

	Set 1	10 x						
	Set 2	10 x						
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							


1  Halte das Bein unter dem Knie. Mache einen Ausfallschritt nach vorne. Hebe die Arme. Strecke ein Bein aus. Bewege den Oberkörper nach vorne. Lege die Hände an die Seite.


Walking hip stretch Quadrizeps - Gesäßmuskel, Hintere Oberschenkelmuskulatur


	Set 1	10 x						
	Set 2	10 x						
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							

1  Stehe gerade. Bewege das hintere Knie zum Boden. Halte diese Stellung. Stehe gerade.

Quadrizeps-Dehnung stehend, recht Quadrizeps

	Set 1	10 x						
	Set 2	10 x						
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							

1  Steh auf einem Bein. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung. Halte die Knie nebeneinander. Beuge das Knie. Halte den Fuß in der Hand. Spüre, wie sich die Muskeln dehnen.

Quadrizeps-Dehnung stehend, links		Quadrizeps							
	Set 1	10 x							
	Set 2	10 x							
	Set 3								
	Set 4								
	Set 5								
	Notiz								

1

Steh auf einem Bein. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung. Halte die Knie nebeneinander. Beuge das Knie. Halte den Fuß in der Hand. Spüre, wie sich die Muskeln dehnen.

Einbein-Kreuzheben, rechts - Stab		Gesäßmuskel - Hintere Oberschenkelmuskulatur, Unterer Rücken							
	Set 1	12 x	kg						
	Set 2	12 x	kg						
	Set 3	12 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notiz								

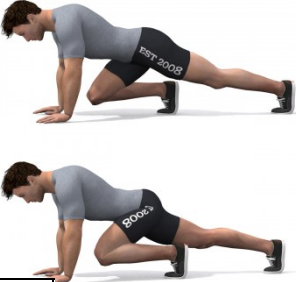
2


Fassen Sie den Stab. Stehe aufrecht auf einem Bein. Bewege den Oberkörper nach vorne. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung. Hebe ein Bein nach hinten. Strecke ein Knie, Hüfte und Rücken.


Einbein-Kreuzheben, links - Stab		Gesäßmuskel - Hintere Oberschenkelmuskulatur, Unterer Rücken							
	Set 1	12 x	kg						
	Set 2	12 x	kg						
	Set 3	12 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notiz								


2


Fassen Sie den Stab. Stehe aufrecht auf einem Bein. Bewege den Oberkörper nach vorne. Hebe ein Bein nach hinten. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung. Strecke ein Knie, Hüfte und Rücken.


Bergsteiger		Quadrizeps, Bauchmuskeln - Gerade Bauchmuskeln						
	Set 1	60 s						
	Set 2	60 s						
	Set 3	60 s						
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							
2 ↗	Gehe in die Liegestützposition. Mache Wechselsprünge.							

Kniebeuge mit Armheben		Quadrizeps - Gesäßmuskel, Hintere Oberschenkelmuskulatur, Unterer Rücken						
	Set 1	15 x						
	Set 2	15 x						
	Set 3	15 x						
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							
3 ↗	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 foot time, right		Schräge Bauchmuskeln						
	Set 1	40 s						
	Set 2	40 s						
	Set 3	40 s						
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							
3 ↗	Stelle die Füße aufeinander. Platziere einen Unterarm auf dem Boden. Lege eine Hand an die Seite. Hebe die Hüften. Halte diese Stellung.							


Side plank elbow foot time, left		Schräge Bauchmuskeln						
	Set 1	40 s						
	Set 2	40 s						
	Set 3	40 s						
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">3 ↗</div>								
Stelle die Füße aufeinander. Platziere einen Unterarm auf dem Boden. Lege eine Hand an die Seite. Hebe die Hüften. Halte diese Stellung.								

Seitenausfallschritt, links		Quadrizeps - Gesäßmuskel, Adduktor						
	Set 1	15 x						
	Set 2	15 x						
	Set 3	15 x						
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">4 ↗</div>								
Stelle die Füße hüftbreit auseinander. Beuge alle Muskeln deines Rumpfes. Mache einen Ausfallschritt zur Seite. Bewege die Arme parallel dazu.								


Seitenausfallschritt, rechts		Quadrizeps - Gesäßmuskel, Adduktor						
	Set 1	15 x						
	Set 2	15 x						
	Set 3	15 x						
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">4 ↗</div>								
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.								


Maikäfer Überkreuzen **Schräge Bauchmuskeln - Bauchmuskeln - Gerade Bauchmuskeln**
Wiederholungen, rechts

	Set 1	10 x							
	Set 2	10 x							
	Set 3	10 x							
	Set 4								
	Set 5								
	Notiz								


4  Lege dich mit dem Rücken auf den Boden. Lege eine Hand auf den Boden. Beuge alle Muskeln deines Rumpfes. Ziehe Beine an den Körper. Hebe einen Arm. Strecke ein Bein aus. Schwinge einen Arm nach hinten.

Maikäfer Überkreuzen **Schräge Bauchmuskeln - Bauchmuskeln - Gerade Bauchmuskeln**
Wiederholungen, links

	Set 1	10 x							
	Set 2	10 x							
	Set 3	10 x							
	Set 4								
	Set 5								
	Notiz								

4  Lege dich mit dem Rücken auf den Boden. Lege eine Hand auf den Boden. Beuge alle Muskeln deines Rumpfes. Ziehe Beine an den Körper. Hebe einen Arm. Schwinge einen Arm nach hinten. Strecke ein Bein aus.

Open Book

	Set 1	10 x							
	Set 2	10 x							
	Set 3								
	Set 4								
	Set 5								
	Notiz								