



Trainingsplan PRIME TIME fitness Abnehmen - 1 - Abnehmen


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 / / / / / / / / /

Hampelmänner Herz-Kreislauf-System

	Set 1	50 x						
	Set 2	50 x						
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							


1  Stelle die Füße weiter als hüftbreit auseinander. Halte die Arme neben dem Körper. Mache Seitwärtssprünge über den Ball. Hebe die Arme seitwärts. Bewege Arme und Beine gemeinsam.

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.

Front rotation Schultern, mittig - Schultern, hinten, Schultern, vorne


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

1  Stelle die Füße hüftbreit auseinander. Hebe die Arme. Hände auf Schulterhöhe. Halte den Oberkörper still. Lass die Arme kreisen.

Außenrotation		Schultern, mittig - Schultern, hinten, Schultern, vorne						
	Set 1	10 x						
	Set 2	10 x						
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							


1 ↗

Stelle die Füße weiter als hüftbreit auseinander. Strecke die Arme zur Seite aus. Hände auf Schulterhöhe. Halte den Oberkörper still. Lass die Arme kreisen.

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							

2 ↗

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

Fahrrad sitzend		Bauchmuskeln - Gerade Bauchmuskeln						
	Set 1	40 s						
	Set 2	40 s						
	Set 3	40 s						
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							

2 ↗



Setze dich auf den Boden. Platziere die Handflächen auf dem Fußboden. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung. Spann die Bauchmuskeln an. Radle mit den Beinen.

Einbein-Kreuzheben, rechts - Stab		Gesäßmuskel - Hintere Oberschenkelmuskulatur, Unterer Rücken							
	Set 1	10 x	kg						
	Set 2	10 x	kg						
	Set 3	10 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notiz								
3 									



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



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.

Tripling high knees, interval		Quadrizeps							
	Set 1	40 s							
	Set 2	40 s							
	Set 3	40 s							
	Set 4								
	Set 5								
	Notiz								
3 									

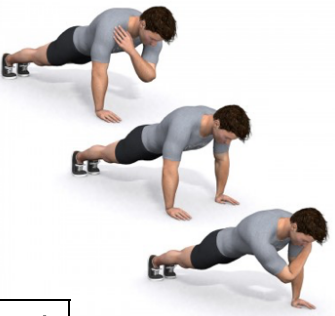

Trabe vorwärts. Hebe das Knie an.

Bent-over reverse fly - DBs		Oberer Rücken - Schultern							
	Set 1	15 x	kg						
	Set 2	15 x	kg						
	Set 3	15 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Notiz	Trainer Notiz: gerne mit Wasserflaschen.							
4 									



Fasse und halte die Kurzhanteln. Bewege den Oberkörper nach vorne. Halte die Knie leicht angewinkelt. Hebe die Arme seitwärts.

Bergsteiger		Quadrizeps, Bauchmuskeln - Gerade Bauchmuskeln							
	Set 1	40 s							
	Set 2	40 s							
	Set 3	40 s							
	Set 4								
	Set 5								
	Notiz								
4 									

Gehe in die Liegestützposition. Mache Wechselsprünge.

Plank tap shoulder alternating		Bauchmuskeln - Gerade Bauchmuskeln							
	Set 1	20 x							
	Set 2	20 x							
	Set 3	20 x							
	Set 4								
	Set 5								
	Notiz								
5 									

Gehe in die Liegestützposition. Tap your shoulder with your hand.

Lateral Jumps(Seitwärtssatz)		Quadrizeps - Gesäßmuskel, Adduktor							
	Set 1	40 s							
	Set 2	40 s							
	Set 3	40 s							
	Set 4								
	Set 5								
	Notiz								
5 									

Springe seitwärts hoch und runter. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung. Bewege die Arme parallel dazu.

Worlds greatest stretch

Quadrizeps, Schräge Bauchmuskeln - Gesäßmuskel, Hintere Oberschenkelmuskulatur



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