

Training vom Tag Athletic 5

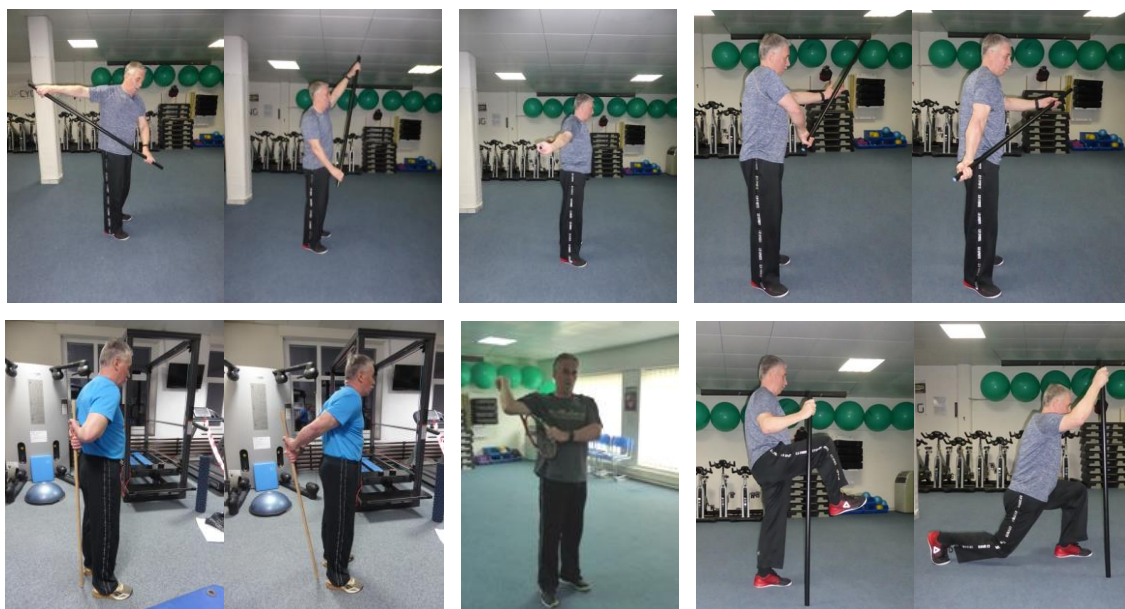
28.12.2020

Material



- wenn vorhanden Klimmzugstange
- Jogamatte
- Besenstiel
- Fahrradschlauch
- Handtuch
- Plastiksack
- Wasserflaschen

Aufwärmen Mobility Stockübungen leichte Vorbereitungssätze n. Bedarf



Kraft

30 Min. AMRAP (so viele Runden wie möglich), pro Übung 3 Schwierigkeitsniveaus ergibt 3 Sätze, Schwierigkeit von Satz zu Satz reduzieren, angegebene Wiederholungszahl pro Niveau ausführen. Wenn Wiederholungszahl nicht möglich tieferes Niveau wählen. Pro Übung 1 Satz mit angegebener Wiederholungszahl ausführen. Insgesamt 3 Sätze pro Muskelgruppe.



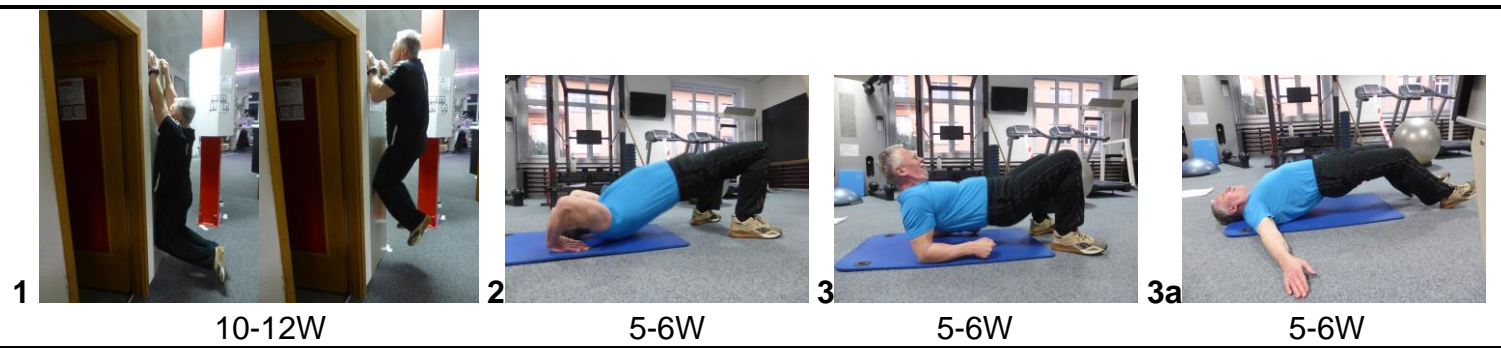
1 li/re je 5-6W

2 10-12W

3 10-12W

1. Brust

1. Liegestütz (mit Plastiksack od. Frottee) li/re strecken, 2. von Seite zu Seite wechseln, 3. Standard Liegest.



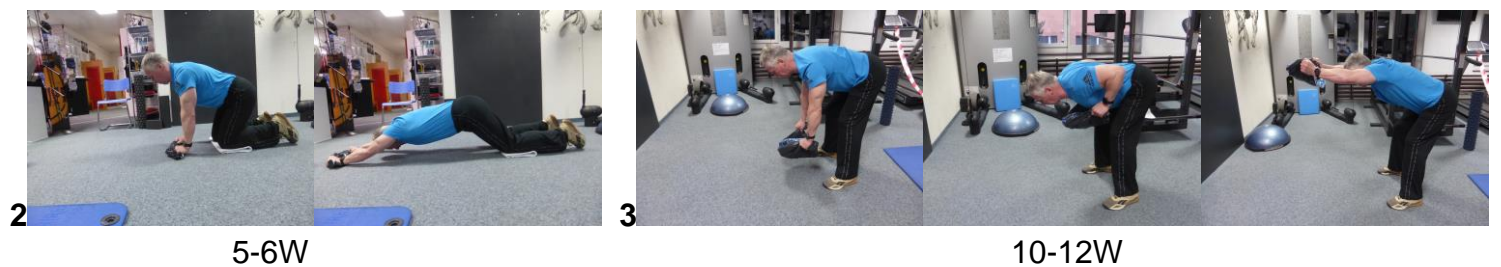
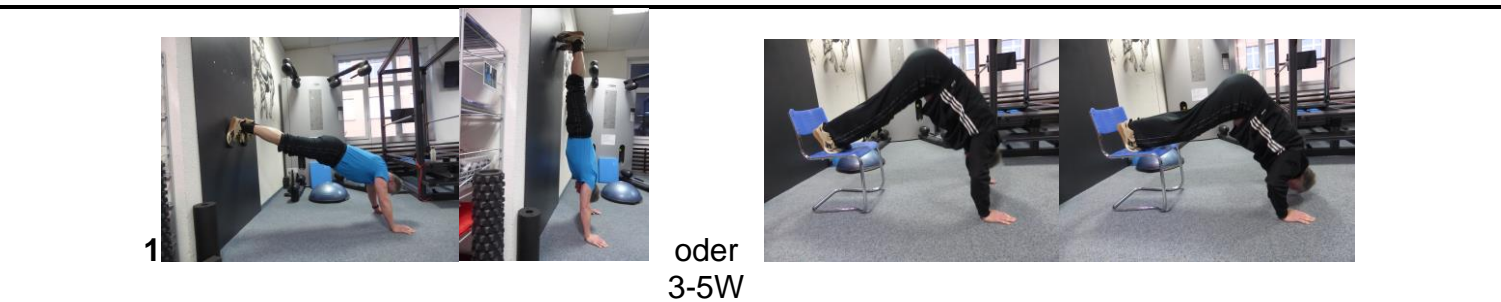
2. Rücken

1. Australien Pull Ups (Tisch, TRX, Ähnliches o. Klimmzüge) 2. Brücke, 3. Reverse Plank (3 od. 3a)



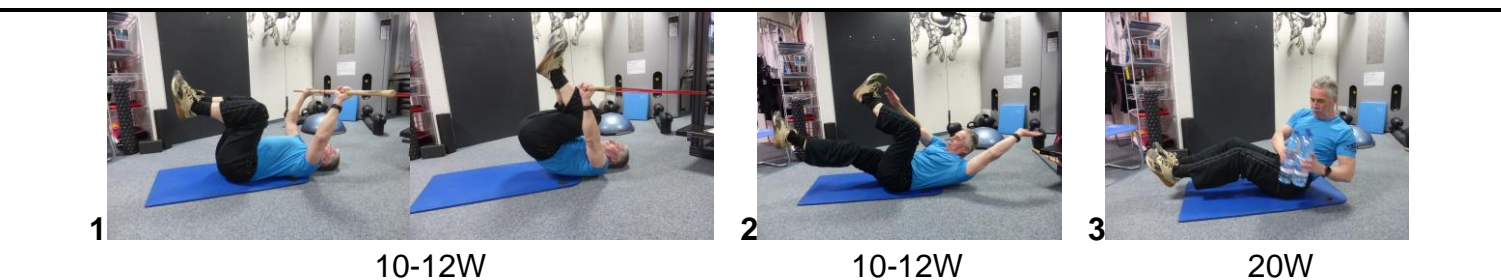
3. Beine

1. Bulgarian Split Squat auf Stuhl, 2. Seitl. Ausfallschritt rutschen (mit Plastiks. od. Frottee) 3. Air Squat



4. Schultern

1. Wand hoch laufen oder Pike push up, 2. Arme gestreckt rutschen auf Knie (mit Plastiksack oder Frottee), 3. Tuch mit Gewicht beladen, vorgebeugt Ellbogen hoch dann Arme ü. Kopf



5. Core

1. Stock mit Gummiband einseitig befestigt, Latissimus gespannt Kreuz auf Boden, 2. Hollow Body mit Hand zu Fuss über Kreuz, 3. Russian Twist Oberkörper leichte Rücklage