

Name, Vorname:

Trainingsplan Datum:

Mein persönliches Ziel:

#MotivatedByFitnessFirst

DEIN TRAININGSPLAN ALS VIDEO

Wir zeigen dir in unserem Video, worauf du bei den einzelnen Übungen achten solltest und wie du den maximalen Trainingseffekt erzielst. Schau dir jetzt das Video zum Thema "Trainingsplan Functional Training" an: [FitnessFirst.de/Training/Freestyle](https://www.fitnessfirst.de/Training/Freestyle)

WARM-UP

Übung / Gerät	Armkreisen (Übung 01)	Übung / Gerät	Seitlicher Ausfallschritt (Übung 02)
Einstellungen, Sitzposition, etc.	<ul style="list-style-type: none"> > Oberkörper gerade halten > Mit maximal gestreckten Arme langsam kreisen 	Einstellungen, Sitzposition, etc.	<ul style="list-style-type: none"> > Knie Richtung Fußspitze > Oberkörper aufrecht halten
Wdh. / Dauer	8-10 Wdh. pro Seite	Wdh. / Dauer	8-10 Wdh. pro Seite

WORKOUT

Übung / Gerät	Einbeiniges Aufsteigen (Übung 03)	Übung / Gerät	BOSU Kniebeuge (Übung 04)	Übung / Gerät	Plyobox Liegestütz (Übung 05)
Einstellungen, Sitzposition, etc.	<ul style="list-style-type: none"> > Ferse zuerst auf Box > Knie gerade hoch ziehen 	Einstellungen, Sitzposition, etc.	<ul style="list-style-type: none"> > Vorsichtig aufsteigen > Positioniere dich schulterbreit > Knie nach außen > Gesäß tief > Blick geradeaus 	Einstellungen, Sitzposition, etc.	<ul style="list-style-type: none"> > Körper in einer Linie > Ellenbogen eng am Körper > Je niedriger die Box, desto schwerer
Wdh. / Dauer	3 x 15 Wdh.	Wdh. / Dauer	3 x 15 Wdh.	Wdh. / Dauer	3 x 15 Wdh.
Übung / Gerät	Klimmzüge mit Superband (Übung 06)	Übung / Gerät	Sandbag Rudern (Übung 07)	Übung / Gerät	Unterarmstütz (Übung 08)
Einstellungen, Sitzposition, etc.	<ul style="list-style-type: none"> > Ein Fuß in das Superband > Griff etwas weiter als schulterbreit > Nach oben ziehen, bis Kinn über Stange 	Einstellungen, Sitzposition, etc.	<ul style="list-style-type: none"> > Knie leicht gebeugt > Rücken gerade > Ellenbogen eng am Körper > Schulterblätter zusammen ziehen 	Einstellungen, Sitzposition, etc.	<ul style="list-style-type: none"> > Körper in einer Linie > Bauchnabel einziehen und Gesäß anspannen > Schulterblätter auseinander schieben > Fersen wegschieben
Wdh. / Dauer	3 x 15 Wdh.	Wdh. / Dauer	3 x 15 Wdh.	Wdh. / Dauer	3 x 30 Sek.

COOL-DOWN

Übung / Gerät	Medizinball „Holzhacker“ (Übung 09)	Übung / Gerät	„Bretzel“ (Übung 10)
Einstellungen, Sitzposition, etc.	<ul style="list-style-type: none"> > Diagonal zum aufgestellten Bein rotieren > Rücken gerade halten 	Einstellungen, Sitzposition, etc.	<ul style="list-style-type: none"> > Angezogenes Bein 90° > Gegenüberliegende Schulter am Boden
Wdh. / Dauer	3 x 15 Wdh.	Wdh. / Dauer	2 x 30 Sek. pro Seite

**VIEL SPASS BEIM
TRAINIEREN**