

Name, Vorname:

Trainingsplan Datum:

Mein persönliches Ziel:

#MotivatedByFitnessFirst

WARM-UP

Übung	Vierfüßler Wirbelsäule Mobilisation	Übung	World's Greatest Stretch	Übung	Handwalk
Ausführung, Position, etc.	<ul style="list-style-type: none"> > Vierfüßlerstand > Schultergürtel zur Decke & Kinn Richtung Brust ziehen; > anschließend Brustkorb Richtung Boden & Kopf Richtung Nacken drücken > Becken mitbewegen 	Ausführung, Position, etc.	<ul style="list-style-type: none"> > Ausfallschritt-Position, beide Hände neben dem vorderen Fuß platzieren; > vorderes Knie über dem vorderen Fuß; hinteres Bein gestreckt; > Arm auf der vorderen Seite nach oben aufröhren 	Ausführung, Position, etc.	<ul style="list-style-type: none"> > Hüftbreiter Stand; > mit gestreckten Beinen die Hände zum Boden; > mit Händen nach vorne Wandern in Liegestützposition

WORKOUT

Übung	Kniebeuge	Übung	Liegestütze	Übung	Ausfallschritt nach hinten
Ausführung, Position, etc.	<ul style="list-style-type: none"> > Schulterbreiter Stand > Gesäß nach hinten schieben > Knie beugen > Rücken gerade; Fersen am Boden 	Ausführung, Position, etc.	<ul style="list-style-type: none"> > Liegestützposition > Hände unter der Schulter > Körperspannung aufbauen > bis kurz vor Boden absenken 	Ausführung, Position, etc.	<ul style="list-style-type: none"> > Hüftbreiter Stand > Ausfallschritt nach hinten > Rücken gerade
Wdh. / Dauer	3 x 40 sec	Wdh. / Dauer	3 x 40 sec	Wdh. / Dauer	3 x 40 sec

Übung	Rückenaufrichten liegend	Übung	Seitstütz	Übung	Unterarmstütz Beinheben
Ausführung, Position, etc.	<ul style="list-style-type: none"> > Bauchlage > Blick nach unten > Oberkörper anheben > Ellenbogen zum Körper ziehen 	Ausführung, Position, etc.	<ul style="list-style-type: none"> > Ellenbogen unter der Schulter > Seitstütz auf dem Unterarm > Körper bildet eine Linie 	Ausführung, Position, etc.	<ul style="list-style-type: none"> > Unterarmstütz > Körperspannung aufbauen, abwechselnd ein Bein anheben > Körper bildet eine Linie
Wdh. / Dauer	3 x 40 sec	Wdh. / Dauer	3 x 30 sec	Wdh. / Dauer	3 x 30 sec

Übung	Schulterbrücke	Übung	Crunches
Ausführung, Position, etc.	<ul style="list-style-type: none"> > Rückenlage > Arme neben dem Körper > Füße aufgestellt > Hüfte hochschieben bis Körper in einer Linie 	Ausführung, Position, etc.	<ul style="list-style-type: none"> > Rückenlage > Füße aufgestellt > Hände am Hinterkopf > Schulterblätter kontrolliert vom Boden abheben
Wdh. / Dauer	3 x 40 sec	Wdh. / Dauer	3 x 40 sec

**DU WILLST MEHR?
DU BEKOMMST MEHR!**
Alle weiteren Möglichkeiten für dein Home Workout findest du unter:
[FitnessFirst.de/home-workouts](https://www.fitnessfirst.de/home-workouts)

Viel Spaß beim Trainieren!