

Donnerstag (Pulsaufzeichnung !)

Mobilisation

- 8 – 10 Wiederholungen pro Übung / Seite oder 20 Sekunden halten
- langsame – kontrollierte Bewegungen
- maximaler Bewegungsumfang bei jeder Wiederholung

Camel



Couch Stretch



Z- Position (dynamisch)



Pigeon Pose with Circles (5-7 Sekunden pro Position)



Kneeling Lunge



Butterfly



Prehab Hip

- 45'' Belastung, 15'' Pause
- Langsame und kontrollierte Bewegungen
- 1 Serie

Lying Clam on Back



Lying Clam on Side



Adductor Press



Lying High Knee



Single Leg Hip Bridge



Hip Rotation



Adductor Raise



FullBody

Warm Up

Übung	Clean and Jerk	
Tempo	explosiv	
Reps	5	
Pause	45''	
Serien	3	
Gewicht	10 Kg	

Hauptteil

Übung	Split Squat	
Tempo	3 – 1 – 3 – 1	
Reps	8	
Pause	45''	
Serien	3	
Übung	Bankdrücken	
Tempo	3 – 1 – 3 – 1	
Reps	8	
Pause	45''	
Serien	3	
Übung	Hip Thrusts	
Tempo	3 – 1 – 3 – 1	
Reps	8	
Pause	45''	
Serien	3	
Übung	Bent Over Row	
Tempo	3 – 1 – 3 – 1	
Reps	8	
Pause	45''	
Serien	3	

Schlussteil

Übung	Overhead Lunges		
Reps	3 x 16 Schritte		
Pause	Pausenübung		
Tempo	Dynamisch		
Pausenübung	Lunge with Barbell		
Reps	Raise		
	6 / Seite		

→ Gewichte eintragen !!

Ausdauer

→ RPE ist die subjektive Einschätzung (1 Sehr leicht – 10 Maximal)

Warm-Up

5' Hfmax <70% RPE: 3-4

→ Diverse Sprints einbauen

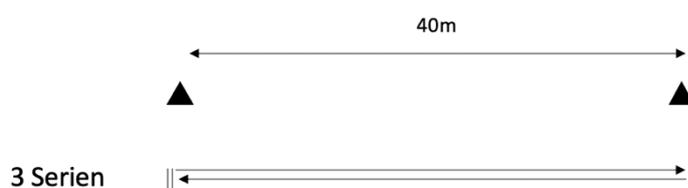
Hauptteil

15''	all out	Hfmax = offen	RPE: 8-9	} 6 x
45''	easy (in Bewegung)	Hfmax = offen		
4'	Pause	Hfmax = offen	RPE: 4-5	
15''	all out	Hfmax = offen	RPE: 8-9	} 6 x
45''	easy (in Bewegung)	Hfmax = offen		
4'	Pause	Hfmax = offen	RPE: 4-5	
15''	all out	Hfmax = offen	RPE: 8-9	} 6 x
45''	easy (in Bewegung)	Hfmax = offen		
4'	Pause	Hfmax = offen	RPE: 4-5	

Cool Down

5' Hfmax = offen RPE: 4-5

Laufwege



Freiwilliges Programm

Nr. 2:
8 Rounds
- 30 Air Squats - 10 Burpees over something - 15 Tuck Up

Gewichte Full Body Workout

Übung	Gewicht			
	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4
Clean and Jerk				
Split Squat				
Bankdrücken				
Bent over Row				
Hip Thrusts				