

Studio e TSC HOMETRAINING PLAN

→ Übungserklärungen und Hinweise zur Durchführung des Plans findest du im Erklärvideo!

Name:		WOCHE 3			
Warm up:		<p><u>Je 1min:</u> auf der Stelle Joggen/ marschieren Kniehebelauf/ Anwinkeln der Knie Hampelmann/ breites marschieren + seitliches Armheben Cat & Cow (Buckel/Hohlkreuz) Armkreisen nach hinten mit Federn im Knie</p>			
	Übung	Sätze	Wdh	Pause	Notiz
TAG 1	1 9min EMOM a. Kniebeuge b. Ausfallschritt c. Hüftheben		15-20		Every Minute on the Minute - Start der Übung zu jeder vollen Minute, 1min Zeit für die Übung und Pause Reihenfolge: a,b,c/ a,b,c/ a,b,c
	2 12min EMOM a. Unterarmstütz mit Beinheben b. Liegestütz c. Flasche kreiseln d. Vorgebeugtes Rudern		15-25		Every Minute on the Minute - Start der Übung zu jeder vollen Minute, 1min Zeit für die Übung und Pause Reihenfolge: a, b, c, d/ a, b, c, d/ a, b, c, d/ a, b, c, d/
TAG 2	a Tempo Kniebeuge	<p><u>Zirkel:</u></p> <p>40:20 (40sek Belastung und 20sek Pause im direkten Wechsel)</p> <p>3-5 Runden</p>		<p>Reihenfolge: a,b,c,d,e,f / a,b,c,d,e,f / a,b,c,d,e,f / ...</p>	
	b Dips				
	c Wechselstütz (Plank Walk)				
	d Tempo Split Squat				
	e Butterfly Reverse				
	f Bird Dog (im Stütz)				
TAG 3	<p>Ausdauer / Outdoor Tag: Mind. 30 Minuten ☺ Gehe raus, tanke Vitamine, schnappe frische Luft, genieße das Wetter (jedes!)...</p>				
	<p>Spazieren gehen Radfahren Joggen Walken Wandern </p>	<p>Intervallmethode: 5min moderat & 1min Tempo oder 3min moderat & 1min Tempo (fortgeschritten)</p>		<p>Pyramidentraining: 2min, 4min, 6min,(8min), 6min, 4min, 2min mit jeweils 2min „Pause/moderat“</p> 	

