

Studio e TSC HOMETRAINING PLAN

Name:		WOCHE 2				
Warm up:		Je 1min: 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				
		Übung	Sätze	Wdh	Pause	Notiz
TAG 1	1	Kniebeuge	5	30	20sek	Abgesetzt, Ferse hochgelagert, mit festhalten, ...
	2	Unterarmstütz	5	45sek	20sek	Variation: Seitstütz
	3	Ausfallschritt	5	20	20sek	nach hinten
	4	Liegestütz	5	10	20sek	Am Tisch, Wand, Couch, kniend, Füße hoch,...
	5	Flasche kreiseln	5	45sek	20sek	In Bauchlage
	6	Hüftheben	5	20	20sek	In Rückenlage
	7	Vorgebeugtes Rudern	5	20	20sek	TRX (normaler Ruderzug), mit Wasserkasten, Wasserflasche, Theraband,...
TAG 2	a	Tempo Kniebeuge	4	15	30sek	3sek nach unten, 3sek tief halten, schnell hoch
	b	Dips	4	15	30sek	
	c	Plank Walk/ Wechselstütz	4	15	30sek	Pro Seite 2 Sätze
	d	Tempo Split Squat	4	15	30sek	3sek nach unten, 3sek tief halten, schnell hoch
	e	Butterfly Reverse	4	15	30sek	
	f	Bird Dog (im Stütz)	4	15	30sek	Pro Seite 2 Sätze, ggf. auf den Knien
TAG 3	OUTDOOR / AUSDAUER Geh raus, tanke Vitamine, schnapp frische Luft, genieße das Wetter (jedes!)...					
	Spazieren gehen Radfahren Joggen Walken Wandern		Mind. 30 Minuten 😊			

