

# Studio e TSC HOMETRAINING PLAN

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

Name:		WOCHE 6			
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	a. Kniebeugen b. Liegestütz c. Ruderzug (unter einem Tisch, am TRX oder vorgebeugte Position) d. Frontheben	3-5 Runden Jede Übung 1:00 – 1:30min lang		Reihenfolge: a, b, c, d/ a, b, c, d/ a, b, c, d/ ...
	2	a. Hip Twister b. Leg Raises c. Einbeiniges Hüftheben	Optional nach jeder Runde 1min Pause, ansonsten durcharbeiten		Reihenfolge: a, b, c,/ a, b, c,/a, b, c,/...
TAG 2	a	Ausfallschritte	<u>CHALLENGE DAY</u>  Jede Übung 100x  > for Time = so schnell wie sauber möglich		> entweder im Block: Reihenfolge: 100x a, 100x b,...  > aufgeteilt, beispielsweise 20x a, 20x b, 20x c, 30x d..... sodass am Ende in Summe je 100x komplett
	b	Butterfly Reverse			
	c	Thruster (Kniebeuge + Ausstoßen)			
	d	Jumping Jack/ Hampelmann			
	e	Burpees (optional „halbe“ Burpees)			
	f	Russian Twist			
TAG 3	<b>Ausdauer / Outdoor Tag: Mind. 30 Minuten ☺</b> Gehe raus, tanke Vitamine, schnappe frische Luft, genieße das Wetter (jedes!)...				
	<b>Spazieren gehen</b> <b>Radfahren</b> <b>Joggen</b> <b>Walken</b> <b>Wandern</b> ....		Schauge in die letzten Pläne für verschiedene Gestaltungsmöglichkeiten des Bewegungstages!		