



# HOME WORKOUT TRAININGSPLAN

# Woche 1

# Stay At Home Workout Plan

## WOCHE 1 - ÜBERSICHT

TAG	WORKOUT	DAUER
MONTAG	Pause oder aktive Regeneration (laufen, Mobility, Yoga)	30-60 Minuten
DIENSTAG	Ganzkörpertraining ( <a href="#">Post auf Instagram</a> )	45-60 Minuten
MITTWOCH	Pause oder aktive Regeneration (laufen, Mobility, Yoga)	30-60 Minuten
DONNERSTAG	Beintraining ( <a href="#">Post auf Instagram</a> )	45-60 Minuten
FREITAG	Pause oder aktive Regeneration (laufen, Mobility, Yoga)	30-60 Minuten
SAMSTAG	Oberkörpertraining ( <a href="#">Post auf Instagram</a> )	45-60 Minuten
SONNTAG	Optional: HIIT ( <a href="#">Post auf Instagram</a> )	30 Minuten

# Stay At Home Workout Plan

## WOCHE 1 - EINHEIT A GANZKÖRPER

VIDEOS ZU DEN ÜBUNGEN: AM 31.03. AUF INSTAGRAM

ÜBUNG	NOTIZEN	WDH	SÄTZE	PAUSE
1 Squat zu Schulterdrücken mit Widerstandsband	Verschraube deine Füße fest in den Boden, die Zehen zeigen leicht nach außen. Gehe so tief herunter, wie es deine Mobilität zulässt und du deine Wirbelsäule stabilisieren kannst. A: leichteres Band F: stärkeres Band	10	3	60s
2 Kreuzheben und Rudern mit Widerstandsband	Die Fußspitzen zeigen nach vorne. Ziehe die Schulterblätter nach hinten unten. Eine Wiederholung ist einmal Rudern und einmal Kreuzheben. A: leichteres Band F: stärkeres Band	8	3	60s
3 A: Squats mit seitlichen Taps F: Squat Jumps	Stabilisiere deine Knie aktiv. F: Erschwere die Übung mit Mini Loops	A: 20s F: 30s	3	A: 40s F: 30s
4.1 Push Ups mit seitlichem Aufdrehen	A: Drehe dich aus dem Stütz jeweils zur Seite auf. F: Eine Wiederholung ist ein Push Up + Aufdrehen in eine Richtung	6-8	3	60s
4.2 Body Row am Türgriff	Ziehe die Schulterblätter nach hinten unten. Lasse deinen gesamten Körper in einer Linie langsam nach unten. Dabei bleiben die Ellenbogen dicht am Körper. F: positioniere deinen Körper horizontaler	6-8	3	30s

# Stay At Home Workout Plan

## WOCHE 1 - EINHEIT A GANZKÖRPER

ÜBUNG	NOTIZEN	WDH	SÄTZE	PAUSE
5 A: Situp zu Beinheben F: Kerze zu Situp zu Sprung	Halte deine Beine gestreckt, aber die Knie aktiv.	6-8	3	A: 40s F: 30s
6 Walking Lunges mit Knieheben	A: Lasse das Knieheben weg. Fußspitzen und Knie zeigen stets geradeaus.	12	3	60s
7 Mountain Climbers	F: Nutze ein Mini Loop zum Erschweren.	A: 20s F: 30s	3	A: 40s F: 30s

# Stay At Home Workout Plan

## WOCHE 1 - EINHEIT B

### BEINE

VIDEOS ZU DEN ÜBUNGEN: AM 02.04. AUF INSTAGRAM

ÜBUNG	NOTIZEN	WDH	SÄTZE	PAUSE
1 Pistol Squat Progression	Nutze eine Schwierigkeitsstufe, mit der du gerade so die vorgebenen Wiederholungen schaffst.	4	3	60s
2.1 Tempo Squat mit Mini Loop	Drücke mit deinen Knien aktiv gegen das Band. A: leichteres Band F: stärkeres Band	A: 8+ 3s halten F: 10+ 3s halten	3	
2.2 Step Ups	Knie und Füße zeigen gerade nach vorne. F: nutze zwei Wasserflaschen als Gewichte.	A: 8 F: 10	3	60s
3 A: Knee To Squat F: Knee To Squat Jump	Halte für zwei Sekunden die Squat-Position. Beginn jede Wiederholung im Wechsel mit einem anderen Bein. F: Taste dich vorsichtig an die Bewegung heran.	A: 6-8 F: 8-10	3	60s
4.1 Bridging mit Abduktion mit Mini Loop	Achte auf deine Beckeneinstellung und kippe dein Becken aktiv nach vorne. Erschwere mit einem Gewicht, wenn du hast. F: Halte in der oberen Position	A: 8 F: 8+3s halten	3	

# Stay At Home Workout Plan

## WOCHE 1 - EINHEIT B BEINE

ÜBUNG	NOTIZEN	WDH	SÄTZE	PAUSE
4.2 Einbeiniges Bridging	Nutze eine Erhöhung für deine Füße und drücke deine Ferse fest in den Untergrund. Orientiere dich bei den Wiederholungen an deinem schwächeren Bein.	AMRAP	3	60s
5 Seitliche Sprünge mit seitlichen Schritten	A: Sind dir die Sprünge noch zu belastend, belasse es nur bei seitlichen Schritten	A: 20s F: 30s	3	A: 40s F: 30s
6 Kniender Squat	Gehe nur so tief, wie es deine Knie schmerzfrei zulassen. Ist die Bewegung für dich unangenehm, weiche auf den einbeinigen knienden Squat aus. F: Nutze ein Widerstandsband zum Erschweren	A: 6 F: 8	3	60s

# Stay At Home Workout Plan

## WOCHE 1 - EINHEIT C OBERKÖRPER & CORE

VIDEOS ZU DEN ÜBUNGEN: AM 04.04. AUF INSTAGRAM

ÜBUNG	NOTIZEN	WDH	SÄTZE	PAUSE
1 A: Erhöhter Push Up F: Push Up	Die Füße stehen nah beieinander (je breiter du sie stellst und je höher dein Oberkörper, umso einfacher wird die Ausführung)	6-8	3	60s
2 Latzug Variation	A: schwächeres Band F: stärkeres Band	8	3	60s
3 A: Tuck Hold F: Hollow Hold	Drücke deine Lendenwirbelsäule fest in den Boden.	15s	3	60s
4.1 A: Press mit Resistance Band F: Pike Push Ups		6-8	3	60s
4.2 Body Row am Tisch	A: Winkle deine Beine an. F: Positioniere dich so horizontal wie möglich.	6-8	3	60s
5.1 Dips am Stuhl	Gehe nur soweit herunter, wie es deine Stabilität und Schultermobilität zulassen.	A: 6-8 F: 10-12	3	60s
5.2 Einarmiges sitzendes Rudern	Mache diese Übung entweder mit Mini Loop oder Widerstandsband A: schwächeres Band F: stärkeres Band	A: 6-8 F: 10-12	3	60s

# Stay At Home Workout Plan

## WOCHE 1 - EINHEIT C OBERKÖRPER & CORE

ÜBUNG	NOTIZEN	WDH	SÄTZE	PAUSE
6 A: Plank F: Einbeinige Plank mit Knie ranziehen	Die Wirbelsäule bildet eine Linie, das Becken bleibt stabil.	A: 20s F: 30s	3	A: 40s F: 30s
7 Face Pull	A: schwächeres Band F: stärkeres Band	8	3	60s



# Stay At Home Workout Plan

## OPTIONAL: HIIT

VIDEOS ZU DEN ÜBUNGEN: AUF INSTAGRAM

ÜBUNG	NOTIZEN	WDH	SÄTZE	PAUSE
A: Lunge Drop F: Lunge Drop mit Rotation	Bleibe stabil und versuche stets, deine Fußspitzen und Knie geradeaus zeigen zu lassen.	A: 20s F: 30s	3	A: 40s F: 30s
Lateral Shuffle Runs	Achte auf eine rutschfeste Unterlage!	A: 20s F: 30s	3	A: 40s F: 30s
A: hinten überkreuzter Hampelmann F: mit doppeltem Sprung	Überkreuze deine Arme hinter dem Rücken, um deine Schultergelenke zu mobilisieren und zu öffnen.	A: 20s F: 30s	3	A: 40s F: 30s
90° Pivot Squat	Gehe so tief wie möglich in die Squat-Position und bleibe dort.	A: 20s F: 30s	3	A: 30s F: 40s
A: Back Plank F: Front zu Back Plank	Führe die Bewegung langsam und kontrolliert aus.	A: 20s F: 30s	3	A: 40s F: 30s