



HOME WORKOUT TRAININGSPLAN

Woche 2

Stay At Home Workout Plan

WOCHE 2 - ÜBERSICHT

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

Stay At Home Workout Plan

WOCHE 2 - EINHEIT A GANZKÖRPER

VIDEOS ZU DEN ÜBUNGEN: AM 07.04. AUF INSTAGRAM

ÜBUNG	NOTIZEN	WDH	SÄTZE	PAUSE
1 Überkopf ziehen zu Squat mit Miniband	Verschraube deine Füße fest in den Boden, die Zehen zeigen leicht nach außen. Drücke deine Hände aktiv auseinander und ziehe die Schultern nach hinten unten. A: mit Handtuch F: Miniband	10	3	60s
2 Einbeiniges Kreuzheben A: vereinfacht	Ziehe die Schulterblätter nach hinten unten. Fußspitze und Knie zeigen nach vorne.	8	3	60s
3 A: Squats mit Abduktion F: Squat Jumps mit Abduktion	Stabilisiere deine Knie aktiv. Starte vorsichtig, wenn du Sprungbelastungen nicht gewohnt bist.	30s	3	30s
4.1 Push Ups mit Rudern A: Rudern im Vierfüßler	Das Becken bleibt stabil. Die Bewegung findet in Armen und Schultern statt.	6-8	3	60s
4.2 Kniende Squats mit alternierenden Band Pull Downs	Ziehe die Schulterblätter nach hinten unten. Drücke dich beim Squat aus dem Gesäß hoch. A: Nutze ein Handtuch statt Miniband. F: Nutze ein stärkeres Miniband.	10	3	30s

Stay At Home Workout Plan

WOCHE 2 - EINHEIT A GANZKÖRPER

ÜBUNG	NOTIZEN	WDH	SÄTZE	PAUSE
5 Seitlicher Plank Walk A: Plank	Becken und Wirbelsäule bleiben stabil. Nutze optional Minibands zum Erschweren.	A: 20s F: 30s	3	A: 40s F: 30s
6 Ausfallschritte mit Miniband	A: Mache die Ausfallschritte ohne Miniband. Eine Wiederholung = ein Ausfallschritt vor und zurück je Seite.	8	3	60s

Stay At Home Workout Plan

WOCHE 2 - EINHEIT B

BEINE

VIDEOS ZU DEN ÜBUNGEN

ÜBUNG	NOTIZEN	WDH	SÄTZE	PAUSE
1 Pistol Squat Progression	Nutze eine Schwierigkeitsstufe, mit der du gerade so die vorgebenen Wiederholungen schaffst.	4	4	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	4	
2.2 Step Ups	Knie und Füße zeigen gerade nach vorne. F: nutze zwei Wasserflaschen als Gewichte.	A: 8 F: 10	4	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: 8-10 F: 10-12	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	4	

Stay At Home Workout Plan

WOCHE 2 - 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	4	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: 8 F: 10	3	60s

Stay At Home Workout Plan

WOCHE 2 - EINHEIT C OBERKÖRPER & CORE

VIDEOS ZU DEN ÜBUNGEN

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	4	60s
2 Latzug Variation	A: schwächeres Band F: stärkeres Band	8	4	60s
3 A: Tuck Hold F: Hollow Hold	Drücke deine Lendenwirbelsäule fest in den Boden.	15s	4	60s
4.1 A: Press mit Resistance Band F: Pike Push Ups		8-10	3	
4.2 Body Row am Tisch	A: Winkle deine Beine an. F: Positioniere dich so horizontal wie möglich.	8-10	3	60s
5.1 Dips am Stuhl	Gehe nur soweit herunter, wie es deine Stabilität und Schultermobilität zulassen.	A: 8 F: 12	3	
5.2 Einarmiges sitzendes Rudern	Mache diese Übung entweder mit Mini Loop oder Widerstandsband A: schwächeres Band F: stärkeres Band	A: 8 F: 12	3	60s

Stay At Home Workout Plan

WOCHE 2 - 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	4	A: 40s F: 30s
7 Face Pull	A: schwächeres Band F: stärkeres Band	10	3	60s

Stay At Home Workout Plan

OPTIONAL: HIIT

VIDEOS ZU DEN ÜBUNGEN: AM 12.04. AUF INSTAGRAM

ÜBUNG	NOTIZEN	WDH	SÄTZE	PAUSE
Squat Thrust Variation	Stabilisiere aktiv deine Wirbelsäule. Im Wechsel springst du eng und weit nach vorne.	A: 20s F: 30s	A: 3 F: 4-5	A: 40s F: 30s
Vierfüßler tippeln	Die Bewegung kommt nur aus den Füßen und Unterschenkeln.	A: 20s F: 30s	A: 3 F: 4-5	A: 40s F: 30s
Sprinter	Drücke dich dynamisch ab und springe hoch. Ist dir die Sprungbelastung zu intensiv, absolviere stattdessen Walking Lunges.	A: 20s F: 30s	A: 3 F: 4-5	A: 40s F: 30s
Rückwärtige Mountain Climbers	Alternativ kannst du den Stütz halten.	A: 20s F: 30s	A: 3 F: 4-5	A: 30s F: 40s
Seitlicher Squat mit Knieheben	Führe die Bewegung langsam und kontrolliert aus.	A: 20s F: 30s	A: 3 F: 4-5	A: 40s F: 30s

ABSOLVIERE DAS TRAINING ALS ZIRKELTRAINING. DAS HEISST, DU MACHST ALLE ÜBUNGEN MIT VORGEGEBENEN DAUER HINTEREINANDER WEG. DANN PAUSIERST DU FÜR 60 SEKUNDEN UND STARTEST DIE NÄCHSTE RUNDE

A: 3 RUNDEN

F: 4-5 RUNDEN