



Trainingsplan

ZUHAUSE FÜR FRAUEN

TAG A

WARM UP

5-10 Minuten Cardio

5-10 Minuten spezifisches Aufwärmen (Gelenke mobilisieren, leichte Push Ups, halbe Burpees, tiefe Squats, etc.)

KRAFT

1.1 Sumo Goblet Squat 3x10

2.2 Rückwärtige Ausfallschritte 3x10

3.1 Hip Thrust mit Widerstandsband 3x10

3.2 SL Hip Thrust 3x12

4 Sitzende Abduktion mit Mini Loop 2x25

5.1 Vorgebeugtes Rudern 2x12

5.2 Push Ups 2x AMRAP

COOL DOWN

10 Minuten Mobility (dynamisch dehnen, Blackroll)



Trainingsplan

ZUHAUSE FÜR FRAUEN

TAG B

WARM UP

5-10 Minuten Cardio

5-10 Minuten spezifisches Aufwärmen (Gelenke mobilisieren, leichte Push Ups, halbe Burpees, tiefe Squats, etc.)

KRAFT

1 Kreuzheben mit Kettlebell 3x10

2.1 Tempo Squats mit Mini Loop 3x10

2.2 Step Up 3x8

3 Knee To Squat 3x6-8

4.1 Bridging mit Kettlebell 3x12

4.2 SL Bridging 3xAMRAP

5 Seitliche Schritte 3x25

6.1 sitzende Klimmzüge 2x8

6.2 Schulterdrücken 2x6

COOL DOWN

10 Minuten Mobility (dynamisch dehnen, Blackroll)



Trainingsplan

ZUHAUSE FÜR FRAUEN

TAG C

WARM UP

5-10 Minuten Cardio

5-10 Minuten spezifisches Aufwärmen (Gelenke mobilisieren, leichte Push Ups, halbe Burpees, tiefe Squats, etc.)

KRAFT

1 Good Mornings 3x10

2.1 Goblet Squat 3x10

2.2 Gehende Ausfallschritte 3x20

3.1 Hip Thrust mit KB 10/8/6/15

4 Seitliche Ausfallschritte 3x10

5.1 Plank 3x30-60s

5.2 Side Plank 3x30-60s

6 Reverse Fly 3x15

COOL DOWN

10 Minuten Mobility (dynamisch dehnen, Blackroll)