

TRAININGSPLAN 1. WORKOUT DER WOCHE | U16 W



WARM UP			POWER BLOCK 1			
Hüftpendel	6 Wdh pro Seite	<i>Mobilität am Boden</i>	Elevated KB Deadlift	3 x Superset	24kg	8 Wdh
Open Book			Liegestütz			8 Wdh
Brezel			SL BB Hip Thrust		Nur die Stange	6 Wdh
90°/90° Hüfte Mobi						
Piriformis in Rückenlage						
			POWER BLOCK 2			
Handwalk	5 Wdh pro Seite	<i>Mobilität im Stand</i>	BB Hip Thrust	3 x Superset	30kg	8 Wdh
Worlds Greatest Stretch			½ KB Overhead Press		6kg	8 Wdh
Sumo Stretch			1 – arm SL KB RDL		12kg	8 Wdh
Glute Bridge	12 Wdh	<i>Aktivierung</i>				
Shoulder Taps	8 Wdh pro Seite					
Split Squat	8 Wdh pro Seite					
Drop & Land	5 Wdh	<i>Get Ready</i>	Superset = Einmal alle Übungen durch und dann wieder mit der ersten beginnen Das Gewicht reduzieren, sollte die Bewegung anders aussehen als in den Videos			
Quick Feet	2 x 8 Sekunden					