

TRAININGSPLAN 2. WORKOUT DER WOCHE | U18 W



WARM UP			POWER BLOCK 1				
Hüftpendel	6 Wdh pro Seite	<i>Mobilität am Boden</i>	2 KB Deadlift	3 x Superset	2x16kg	8 Wdh	
Open Book					1-arm DB Bench Press	12kg	8 Wdh
Brezel						Nur die Stange	6 Wdh
90°/90° Hüfte Mobi			SL BB Hip Thrust				
Piriformis in Rückenlage							
			POWER BLOCK 2				
Handwalk	5 Wdh pro Seite	<i>Mobilität im Stand</i>	BB Hip Thrust	3 x Superset	40kg	8 Wdh	
Worlds Greatest Stretch					1/2 KB Overhead Press	10kg	8 Wdh
Sumo Stretch						1-arm SL KB RDL	16kg
Glute Bridge	12 Wdh	<i>Aktivierung</i>					
Shoulder Taps	8 Wdh pro Seite						
Split Squat	8 Wdh pro Seite						
			Superset = Einmal alle Übungen durch und dann wieder mit der ersten beginnen Das Gewicht reduzieren, sollte die Bewegung anders aussehen als in den Videos				
Drop & Land	5 Wdh	<i>Get Ready</i>					
Quick Feet	2 x 8 Sekunden						