

TRAININGSPLAN 1. WORKOUT DER WOCHE | U20 W



WARM UP			POWER BLOCK 1			
Hüftpendel	6 Wdh pro Seite	<i>Mobilität am Boden</i>	BB Front Squat	3 x Superset	40kg	8 Wdh
Open Book			Pull Ups			4 Wdh
Brezel			KB Goblet Lunge		12kg	6 Wdh
90°/90° Hüfte Mobi						
Piriformis in Rückenlage						
			POWER BLOCK 2			
Handwalk	5 Wdh pro Seite	<i>Mobilität im Stand</i>	2 KB Farmers RFESS	3 x Superset	2 x 12kg	8 Wdh
Worlds Greatest Stretch			DB 3 Point Row		16kg	8 Wdh
Sumo Stretch			Loaded Heartbeat Box Step down		8kg	8 Wdh
			Superset = Einmal alle Übungen durch und dann wieder mit der ersten beginnen Das Gewicht reduzieren, sollte die Bewegung anders aussehen als in den Videos			
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>				
Quick Feet	2 x 8 Sekunden					