

TRAININGSPLAN 1. WORKOUT DER WOCHE | U18 W



WARM UP			POWER BLOCK 1			
Hüftpendel	6 Wdh pro Seite	<i>Mobilität am Boden</i>	KB Rack Squat	3 x Superset	2 x 8kg	8 Wdh
Open Book			(Assisted) Pull Ups			5 Wdh
Brezel			KB Goblet Lunge		8kg	8 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 6kg	8 Wdh
Worlds Greatest Stretch			DB 3-Point Row		12kg	8 Wdh
Sumo Stretch			Loaded Heartbeat Box Step down		6kg	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					