

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					12kg	8 Wdh
Brezel						Nur die Stange
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					10kg	8 Wdh
Sumo Stretch						16kg
Glute Bridge	12 Wdh	<i>Aktivierung</i>	½ KB Overhead Press			
Shoulder Taps	8 Wdh pro Seite					
Split Squat	8 Wdh pro Seite			1-arm SL KB RDL		
			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					