

✘ TRAININGSPLAN

→ MONTAG:

✘ Warm Up: <https://youtu.be/B1qXC1qlzcA>

✘ 10 Min. Brust: <https://youtu.be/HnU27M-7NXU>

✘ 10 Min. Schulter: https://youtu.be/4JZxm_qJPUC oder ohne Hanteln: <https://youtu.be/I0YCSRIKR-M>

✘ 10 Min. Trizeps: <https://youtu.be/-QRYwdtDpGI> ✘ 10 Min. Sixpack: <https://youtu.be/iBHhj6AQ75I>

→ DIENSTAG:

✘ Warm Up: <https://youtu.be/B1qXC1qlzcA>

✘ 5 Min. Rücken: <https://youtu.be/y2XaqSLzz6Q> (und direkt anschließend, das zweite Rücken Workout machen)

✘ 5 Min. Rücken ohne Hanteln: <https://youtu.be/vwLV2sCSQEO> ✘ Beine Hypertrophie:

<https://youtu.be/Xu-t9G6j9G8> (wenn du motiviert bist, mache das zweite Bein Workout dazu)

✘ 10 Min. Beine: <https://youtu.be/bcH-qcnp20>

✘ 10 Min. Bizeps: <https://youtu.be/8Tdk6k3TBpk> (wenn du motiviert bist, mache das zweite Bizeps Workout dazu)

✘ 5 Min. Bizeps: https://youtu.be/_XchEBmGugk

✘ 10 Min. Sixpack: <https://youtu.be/iBHhj6AQ75I>

→ MITTWOCH:

✘ 30 Min. HIIT: <https://youtu.be/9PvUWUCMsFI>

Mittwoch, 23.04.20	Donnerstag, 23.04.20	Freitag, 24.04.20	Samstag, 25.04.20
Abend: 5 Min. allg. Erwärmung Zirkeltraining, zwei Runden Übung 45 Sekunden, Pause 20 Sek. anschließend 5 Min. Dehnung 10 Min. Theraband-Übungen, 3 Durchgänge 15x pro Übung anschließend 5 Min. Dehnung	Nachmittag: Outdoor 1,5 Std. Radfahren oder 15 Min. Aufwärmen mit Laufschiene 1 Std. Inline-Skaten anschließend 15 Min. Dehnung	Nachmittag: Outdoor 15 Min. Aufwärmen mit Laufschiene 3x 15 Min. Laufen 3x 5 Min. schnelles Gehen - gerne auf einem Trimm-Dich- Pfad mit Ausführung der Übungen anschließend 15 Min. Dehnung	Nachmittag: Outdoor 1,5 Std. Radfahren 3x 5 Min. Tempo anziehen anschließend 15 Min. Dehnung
		Abend: 15 Minuten Stabiübungen anschließend 10 Minuten Dehnung	Abend: 5 Min. allg. Erwärmung 1 Min. Unterarmstützstand 1 Min. Crunches 1 Min. Squats 2 Durchgänge 10 Min. Dehnung

Zirkeltrainingsplan:

Übung:	Springen	Superman:	Kniebeugen	1. Halteübung	Liegestütz	Crunches	Plank-Übung
		1: Superman 2: Schwimmen	1: Kniebeugen 2: KB + Sprung	1. Halteübung 2. Kraulbeine über Kreuz		1: vorne 2: seitlich	

Info:

Von Montag-Dienstag probiere ich die verschiedenen Muskel Partien zu treffen und sie zu stärken und aufzubauen. Ab Mittwoch bis Samstag hab ich ein Training was auf meinen Schwimmsport angepasst ist um nicht raus zu kommen.