Name:

Phase Homeworkout 1

- RAION -
DOJO

Warm-up:
Seilspringen / Alle Gelenke Bewegen / Individuell

A1	Splittsquats flach (links und rechts)														
Einheit	Datum	Sets	Reps	Tempo	Pause										
1		6	15	2010	10										
2															
3															
4															
5															
6															

A1	Hipthruster														
Einheit	Datum	Sets	Reps	Tempo	Pause										
1		6	10	3010	60										
2															
3															
4															
5															
6															

B1	Plank - So lannge wie Möglich														
Einheit	Datum	Sets	Reps	Tempo	Pause	Zeit:									
1		2	1		60										
2															
3															
4															
5															
6															

B2	Bein seitwärts heben (l & r) - So lange wie Möglich														
Einheit	Datum	Sets	Reps	Tempo	Pause	Zeit:									
1		2	1		60										
2															
3															
4															
5															
6															

C1	Cycling Crunches														
Einheit	Datum	Sets	Reps	Tempo	Pause										
1		4	20	2010	30										
2															
3															
4															
5															
6															

C2	Schwimmen														
Einheit	Datum	Sets	Reps	Tempo	Pause										
1		4	20	2010	30										
2															
3															
4															
5															
6															