

Name:

Phase Homeworkout 2



Warm-up:

Seilspringen / Alle Gelenke Bewegen / Individuell

A1 Kniebeugen 1 1/4 unten (auch mit Gewicht)					
Einheit	Datum	Sets	Reps	Tempo	Pause
1		5	10- 12	3010	10
2					
3					
4					
5					
6					

A2 Single Leg Hipthruster					
Einheit	Datum	Sets	Reps	Tempo	Pause
1		5	10	3010	90
2					
3					
4					
5					
6					

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

B2 Liegestütze Isometrisch mittlere Position halten						
Einheit	Datum	Sets	Reps	Tempo	Pause	Zeit:
1		3	1		60	
2						
3						
4						
5						
6						

C1 Hipraises					
Einheit	Datum	Sets	Reps	Tempo	Pause
1		4	15	2010	30
2					
3					
4					
5					
6					

C2 Backflies					
Einheit	Datum	Sets	Reps	Tempo	Pause
1		4	15	2010	30
2					
3					
4					
5					
6					