

Trainingsequipment



Trainingsmatte
alhabands (ab)

Gesamtdauer



Das Workout ist auf 35 Min. ausgelegt.
Mache so wenig Pausen wie möglich um die
Fettverbrennung anzukurbeln.

Warm-up



Siehe hierzu auch dieses [Video](#)

1. Schnelles Gehen oder langsames Laufen
2. Mobilisationsübungen für Fuß-, Knie- und Hüftgelenke
3. Leichte Kräftigungsübungen für die Beine
4. Mobilisationsübungen für den Rumpf und Schultergürtel
5. Leichte Kräftigungsübungen für den Rumpf und Schultergürtel
6. Ggf. Foam Rolling

Übungen



1. ab Pallof Press rechts
2. ab Pallof Press links
3. ab Front Kniebeugen
4. ab Abduktion rechts
5. ab Abduktion links

Zeitplan / Protokoll



Zeit	Workout	Bemerkungen
15 min.	Aufwärmen, Bewegungsvorbereitung	Herz-Kreislauf-System erwärmen, Mobilisationsübungen, leichte Kräftigung und Bewegungen üben, Foam Rolling
15 min.	Übungen 1 bis 5 nacheinander, 30 Sek. Belastung, 15 Sek. Pause	Absolviere 4 Runden insgesamt. Zwischen Runde 2 und 3 mache min. 2 Minuten Pause.
5 min.	Cool-down	Beruhigung des Pulses, Dehnen, Mobilisation

Cool-down



Statische Dehnübungen und Lockerungsübungen. Siehe [Video](#)