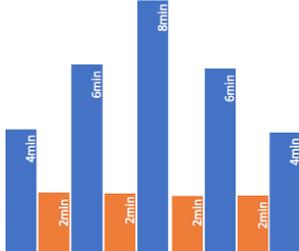


Studio e TSC HOMETRAINING PLAN

Name:		WOCHE 4				
Warm up:		Je 1min: auf der Stelle Joggen/ marschieren Kniehebelauf/ Anwinkeln der Knie Hampelmann/ breites marschieren + seitliches Armheben Cat & Cow (Buckel/Hohlkreuz) Armkreisen nach hinten mit Federn im Knie				
	Übung	Sätze	Wdh	Pause	Notiz	
TAG 1	1	Kniebeuge + Zusatzgewicht oder Thruster	5	30	30sek	Ggf. Abgesetzt, Ferse hochgelagert, mit festhalten, ...
	2	Unterarmstütz einbeinig	5	45sek	30sek	Variation: Seitstütz einbeinig
	3	Ausfallschritt + Zusatzgewicht oder Überkopf-halten	5	20	30sek	nach hinten
	4	Liegestütz schwierigere Variation oder Tempo	5	10	30sek	Am Tisch, Wand, Couch, kniend, Füße hochlagern,...
	5	Flasche kreiseln mit 2 Gewichten (Schwimmer)	5	45sek	30sek	In Bauchlage
	6	Hüftheben einbeinig und/oder hochgelagert	5	20	30sek	In Rückenlage
	7	Vorgebeugtes Rudern oder Kreuzheben	5	20	30sek	TRX (normaler Ruderzug), mit Wasserkasten, Wasserflasche, Theraband,...
TAG 2	a	Tempo Kniebeuge mit Wadenheben oder Squatjumps	4	12	30sek	3sek nach unten, 3sek tief halten, schnell hoch
	b	Dips	4	12	30sek	Ein Bein vom Boden lösen, Beine hoch lagern
	c	Plank Walk/ Wechselstütz auf Erhöhung	4	12	30sek	Pro Seite 2 Sätze
	d	(Tempo) Split Squat „gesprungen“	4	12	30sek	Tempo: 3sek nach unten, 3sek tief halten, schnell hoch oder gesprungen, pro Seite 2 Sätze
	e	Tempo Y-T-Butterfly Reverse	4	12	30sek	2-3sek halten (Y- Arme nach vorne; T- Arme in die Seite)
	f	Bird Dog gegengleich (im Stütz)	4	12	30sek	Pro Seite 2 Sätze, ggf. auf den Knien
TAG 3	Ausdauer / Outdoor Tag: Mind. 30 Minuten ☺ Gehe raus, tanke Vitamine, schnappe frische Luft, genieße das Wetter (jedes!)...					

	<p>Spazieren gehen Radfahren Joggen Walken Wandern </p>	<p>Intervallmethode: 5min moderat & 1min Tempo oder 3min moderat & 1min Tempo (fortgeschritten)</p>	<p>Pyramidentraining: 4min, 6min, 8min, 6min, 4min mit jeweils 2min „Pause/moderat“</p>  <p>The bar chart illustrates a pyramid training sequence. It consists of nine bars arranged in a symmetric pattern. The first bar is blue and labeled '4min'. The second bar is orange and labeled '2min'. The third bar is blue and labeled '6min'. The fourth bar is orange and labeled '2min'. The fifth bar is blue and labeled '8min'. The sixth bar is orange and labeled '2min'. The seventh bar is blue and labeled '6min'. The eighth bar is orange and labeled '2min'. The ninth bar is blue and labeled '4min'.</p>
--	---	--	---