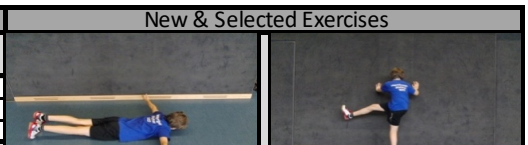


Name & Goal							

III - Strength & Power											
DUMBBELL SQUAT (KNEIEBEUGE MIT KURZHANTELN)											1
15	20RM	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
15		15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
15		15	15	15	15	15	15	15	15	15	15



Week							
	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
Morning							
Afternoon							
Evening							

PUSH UP ANY POSITION (LIEGESTÜTZ ANGEPASSTE POSITION)											1
15	20RM	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
15		15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
15		15	15	15	15	15	15	15	15	15	15

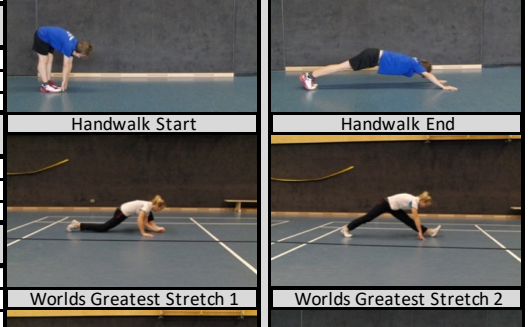


- I - Warm Up**
- 50 x Rope jumps simulations (50 Seilsprünge ohne Seil)
 - 4 x 4 jumps a) left right b) for- & backw. + 4 times 3 m run forth/back (je 4 x 4 Sprünge a) links rechts b) vor zurück + je 4 x 3 m vor / zurück laufen)
 - 8x Heel-2-Butt-Walk (Ferse-zum-Gesäß-Gang x je 8)
 - 8x Knee-2-Chest-Walk (Knie-zur-Brust-Gang x je 8)
 - 8x Figure-4-Walk (Ferse-zur-Brust-Gang x je 8)
 - each 8 leg swings lateral / linear (Beinschwünge x je 8)
 - 5x 4 m forth/back Jog w/ arm circles, caraoi, sidesteps (je 5 x hin/zurück: Hopslerlauf+Armkreisen, Kreuzschritte, Sidesteps)
 - 8x World Greatest Stretch
 - 4x Handwalk

DUMBBELL SPLIT SQUAT (AUSFALLSCHRITTKNEIEBEUGE MIT KURZHANTELN)											2
15	20RM	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
15		15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
15		15	15	15	15	15	15	15	15	15	15

BEND-OVER LATROWS W/DUMBBELLS (RUDERN VORGEBEUGT ENG)											2
15	20RM	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
15		15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
15		15	15	15	15	15	15	15	15	15	15

STRAIGHT-LEG DEADLIFT W/ DUMBBELLS (KREUZHEBEN GESTRECKT MIT KURZHANTELN)											3
15	20RM	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
15		15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
15		15	15	15	15	15	15	15	15	15	15

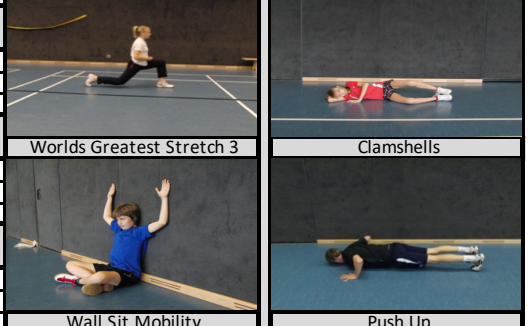


II - Activation							
Abduction Sidelying (Abduktion in Seitlage)	8	8	8	8	8	8	8
Clamshells	8	8	8	8	8	8	8
T-Spine Wall Sit (BWS Wandsitzen)	8	8	8	8	8	8	8
Shoulder Push Up (Schulterliegestütz)	8	8	8	8	8	8	8
T Prone (T in Bauchlage)	je 8	je 8	je 8	je 8	je 8	je 8	je 8
Bridge Ankle Circles (Unterarmstütz + Fuß)	je 8	je 8	je 8	je 8	je 8	je 8	je 8

T-ROWS SLINGTRAINER (RUDERN T POSITION SLINGTRAINER)											3
20	25RM	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
20		15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
20		15	15	15	15	15	15	15	15	15	15

SINGLE LEG STRAIGHT-LEG DEADLIFT W/ DUMBBELL (EINBEINIG KREUZHEBEN GESTRECKT)											4
ea 15	20RM	ea 15	ea 15	ea 15	ea 15	ea 15	ea 15	ea 15	ea 15	ea 15	ea 15
ea 15		ea 15	ea 15	ea 15	ea 15	ea 15	ea 15	ea 15	ea 15	ea 15	ea 15
ea 15		ea 15	ea 15	ea 15	ea 15	ea 15	ea 15	ea 15	ea 15	ea 15	ea 15

WALKING T, Y, I SLINGTRAINER											4
ea 8	25RM	ea 8	ea 8	ea 8	ea 8	ea 8	ea 8	ea 8	ea 8	ea 8	ea 8
ea 8		ea 8	ea 8	ea 8	ea 8	ea 8	ea 8	ea 8	ea 8	ea 8	ea 8
ea 8		ea 8	ea 8	ea 8	ea 8	ea 8	ea 8	ea 8	ea 8	ea 8	ea 8



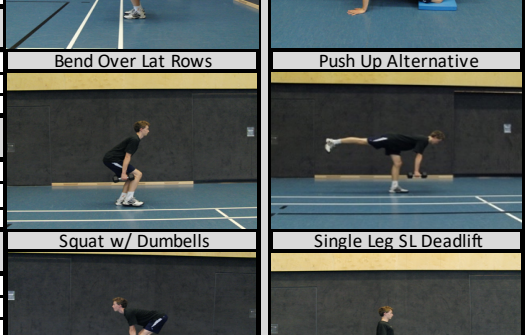
III - Strength (Focus Points & Comments)							

LATERAL BEND W/ DUMBBELLS (SEITLICH CRUNCH IM STAND MIT KURZHANTELN)											5
ea 15	20RM	ea 15	ea 15	ea 15	ea 15	ea 15	ea 15	ea 15	ea 15	ea 15	ea 15
ea 15		ea 15	ea 15	ea 15	ea 15	ea 15	ea 15	ea 15	ea 15	ea 15	ea 15
ea 15		ea 15	ea 15	ea 15	ea 15	ea 15	ea 15	ea 15	ea 15	ea 15	ea 15



IV - Stabilisation							
Pillar Bridge (Unterarmstütz)	30"	30"	30"	30"	30"	30"	30"
Side Bridge (Seitstütz) R	30"	30"	30"	30"	30"	30"	30"
Bridge up 'n down (Brücke hoch / runter)	30"	30"	30"	30"	30"	30"	30"
Side Bridge (Seitstütz) L	30"	30"	30"	30"	30"	30"	30"
Push Up Diagonal (Liegestütz Diagonal)	30"	30"	30"	30"	30"	30"	30"
-	-	-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	-	-

ANTI-ROTATION STANDING SLINGTRAINER (ANTI-ROTATION AM SLINGTRAINER IM STAND)											5
ea 15	20RM	ea 15	ea 15	ea 15	ea 15	ea 15	ea 15	ea 15	ea 15	ea 15	ea 15
ea 15		ea 15	ea 15	ea 15	ea 15	ea 15	ea 15	ea 15	ea 15	ea 15	ea 15
ea 15		ea 15	ea 15	ea 15	ea 15	ea 15	ea 15	ea 15	ea 15	ea 15	ea 15



- V - Cool Down & Regeneration**
- Post-Workout-Snack
 - Regeneration ESD (Ausdauer zur Regeneration)
 - Foaming (Foam Roller Massage) & Stretching

Date & Self-Evaluation							

