

Trainingsequipment




Trainingsmatte
blackPack (bP)


Gesamtdauer



Das Workout ist auf 40 min. ausgelegt.
Mache wenig Pausen um die
Fettverbrennung anzukurbeln.


Warm-Up



Siehe hierzu auch das  [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. bP Bend Over Rowing
2. bP Shouldering / Schultern
3. bP Shoulder to Shoulder Press / Thrusten
4. bP Rotational Lunges


Zeitplan / Protokoll



Zeit	Workout	Bemerkungen
15 min.	Aufwärmen, Bewegungsvorbereitung	Herz-Kreislauf-System erwärmen, Mobilisations- übungen, leichte Kräftigung und Bewegungen üben, Foam Rolling
5 min.	Übungen 1-4, je 40 sec. Belastung, 20 sec. Pause	Nachdem eine Übung 40 sec. durchgeführt wurde, zur nächsten wechseln. Pausen kurz halten!
2-3 min.	Pause	
5 min.	Übungen 1-4 je 40 sec. Belastung, 20 sec. Pause	Ablauf wie oben. Pausen kurz halten!
10 min.	Cool-Down	Beruhigung des Pulses, Dehnen, Mobilisation

Cool-Down



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