



COVID 19 Workout Plan

Benötigtes Material:
 2 Stühle, Besenstil
 Handtuch
 Rucksack/Gewichtsweste o.ä.

Session	Warmup	Zeit	Workout	Programmierung
1	Moveprep 1	5 Min	Teil 1 Kraft Liegestütz (ggf. Hände erhöht) horizontaler Klimmzug gebeugtes Bein Trizepsdips am Stuhl Türziehen/Pfostenziehen mit Handtuch	Stufenintervall 5 Minuten maximal <i>2 Minuten Pause zwischen den Übungen</i>
	Seilspringen	2 Min		
			Teil 2 Core V Crunch Schwimmer	3 x 20 3x 40 Belastungszeit=Pausenzeit
2	Moveprep 2	5 Min	Teil 1 Kraft Kniebeuge mit Zusatzgewicht einbeiniges, rumänisches Kreuzheben Ausfallschritt nach hinten im Wechsel	Stufenintervall 5 Minuten maximal <i>2 Minuten Pause zwischen den Übungen</i>
	Seilspringen	2 Min		
			Teil 2 Core Schräger V Crunch Armhauler	3 x 20 3x 40 Belastungszeit=Pausenzeit

Stufenintervall: 1 – Pause – 2 – Pause – 3- Pause – 4 – Pause – 5 – Pause usw. steigern bis zum Muskelversagen- dann wieder rückwärts



COVID 19 Workout Plan

Benötigtes Material:
 2 Stühle, Besenstil
 Handtuch
 Rucksack/Gewichtsweste o.ä.

Session	Warmup	Zeit	Workout	Programmierung
3	Moveprep 1	5 Min	Teil 1 Kraft Liegestütz enger Griff (ggf. Hände erhöht) horizontaler Klimmzug gebeugtes Bein Military Press Türziehen/Pfostenziehen mit Handtuch	Stufenintervall 5 Minuten maximal <i>2 Minuten Pause zwischen den Übungen</i>
	Seilspringen	2 Min		
			Teil 2 Core Unterarmstütz Seitstütz Schulterbrücke mit Fußheben wechselseitig	45-60 sek 30 sek pro Seite 45-60 sek Belastungszeit=Pausenzeit
4	Moveprep 2	5 Min	Teil 1 Kraft Kniebeuge mit Haltephase tief 3 Sekunden einbeiniges, rumänisches Kreuzheben seitlicher Ausfallschritt	Stufenintervall 5 Minuten maximal <i>2 Minuten Pause zwischen den Übungen</i>
	Seilspringen	2 Min		
			Teil 2 Core Bergsteiger Superman	3 x 30 3x 20 Belastungszeit=Pausenzeit

Stufenintervall: 1 – Pause – 2 – Pause – 3- Pause – 4 – Pause – 5 – Pause usw. steigern bis zum Muskelversagen- dann wieder rückwärts



COVID 19 Workout Plan

Benötigtes Material:
 2 Stühle, Besenstil
 Handtuch
 Rucksack/Gewichtsweste o.ä.

Session	Warmup	Zeit	Workout	Programmierung
---------	--------	------	---------	----------------

5	Moveprep 1	5 Min	Teil 1 Kraft Liegestütz (ggf. Hände erhöht) horizontaler Klimmzug gebeugtes Bein Trizepsdips am Stuhl Türziehen/Pfostenziehen mit Handtuch	5 Minuten pro Übung Maximale Anzahl absolvieren <i>Pause erst bei Muskelversagen</i>	Anzahl
	Seilspringen	2 Min			

Teil 2 Core V Crunch Schwimmer	3 x 25 3x 50 Belastungszeit=Pausenzeit
---	--

6	Moveprep 2	5 Min	Teil 1 Kraft Kniebeuge mit Zusatzgewicht einbeiniges, rumänisches Kreuzheben Ausfallschritt nach hinten im Wechsel	5 Minuten pro Übung Maximale Anzahl absolvieren <i>Pause erst bei Muskelversagen</i>	Anzahl
	Seilspringen	2 Min			

Teil 2 Core Schräger V Crunch Armhauer	3 x 25 3x 50
---	-----------------



COVID 19 Workout Plan

Benötigtes Material:
 2 Stühle, Besenstil
 Handtuch
 Rucksack/Gewichtsweste o.ä.

Session	Warmup	Zeit	Workout	Programmierung	Anzahl
7	Moveprep 1	5 Min	Teil 1 Kraft Liegestütz enger Griff (ggf. Hände erhöht) horizontaler Klimmzug gebeugtes Bein Military Press Türziehen/Pfostenziehen mit Handtuch	5 Minuten pro Übung Maximale Anzahl absolvieren <i>Pause erst bei Muskelversagen</i>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
	Seilspringen	2 Min			
			Teil 2 Core Unterarmstütz Seitstütz Schulterbrücke mit Fußheben wechselseitig	2 Durchgänge 45- 60 sek 30 sek pro Seite 45-60 sek	
8	Moveprep 2	5 Min	Teil 1 Kraft Kniebeuge mit Haltephase tief 5 Sekunden einbeiniges, rumänisches Kreuzheben seitlicher Ausfallschritt	5 Minuten pro Übung Maximale Anzahl absolvieren <i>Pause erst bei Muskelversagen</i>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
	Seilspringen	2 Min			
			Teil 2 Core Bergsteiger Supermann	3 x 40 3x 25	