



COVID 19 Workout Plan

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

Session	Warmup	Zeit	Workout	Programmierung
9	Moveprep 1	5 Min	Teil 1 Kraft Druckübungen Liegestütz regulär Überkopf Liegestütz enger Liegestütz (Hände erhöht) Trizepsdips am Stuhl	Stufenintervall 5 Minuten maximal <i>2 Minuten Pause zwischen den Übungen</i>
	Seilspringen	2 Min		
	Armkreisen	20 x		
	Tauchliegestütz	10 x		
			Teil 2 Core V Crunch Schwimmer	3 x 25 3x 50 Belastungszeit=Pausenzeit
10	Moveprep 2	5 Min	Teil 1 Kraft Beinübungen Kniebeuge mit Haltephase tief 3 Sekunden einbeiniges, rumänisches Kreuzheben Kniebeuge im Ausfallschritt Kniebeuge im Seitlichen Ausfallschritt	Stufenintervall 5 Minuten maximal <i>2 Minuten Pause zwischen den Übungen</i>
	Seilspringen	2 Min		
	Kniebeuge	10 x		
	Ausfallschritte	10 x		
			Teil 2 Core Schräger V Crunch Armhauer	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/Kiste/ Sixpack 1,5 ltr o.ä.

Session	Warmup	Zeit	Workout	Programmierung
11	Moveprep 1	5 Min	Teil 1 Kraft Zugübungen Tür-/Pfostenziehen horizontaler Klimmzug gebeugtes Bein Tür-/Pfostenziehen im Untergriff Handtuchcurl	Stufenintervall 5 Minuten maximal <i>2 Minuten Pause zwischen den Übungen</i>
	Seilspringen	2 Min		
	Armkreisen	20 x		
	Tauchliegestütz	10 x		
			Teil 2 Core Unterarmstütz Seitstütz Schulterbrücke mit Fußheben wechselseitig	45-60 sek 30 sek pro Seite 45-60 sek Belastungszeit=Pausenzeit
12	Moveprep 2	5 Min	Grindert #1 PT 20 (x 4) Jumping Jack 20 x Air Squat 20 (x2) Lunges 20 x Push-ups V Sit up 20 (x 4) Beinheben alternierend	Beginner: 5 Runden Advanced: 7 Runden Elite: 10 Runden Notiere Deine Zeit
	Seilspringen	2 Min		
				Zeit

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	Anzahl
13	Moveprep 1	5 Min	Teil 1 Kraft Druckübungen Liegestütz regulär Überkopf Liegestütz enger Liegestütz (Hände erhöht) Trizepsdips am Stuhl	Stufenintervall 6 Minuten maximal <i>2 Minuten Pause zwischen den Übungen</i>	
	Seilspringen	2 Min			
	Armkreisen	20 x			
	Tauchliegestütz	10 x			
			Teil 2 Core V Crunch Schwimmer	3 x 25 3x 50 Belastungszeit=Pausenzeit	
14	Moveprep 2	5 Min	Teil 1 Kraft Beinübungen Kniebeuge mit Haltephase tief 3 Sekunden einbeiniges, rumänisches Kreuzheben Kniebeuge im Ausfallschritt Kniebeuge im Seitlichen Ausfallschritt	Stufenintervall 6 Minuten maximal <i>2 Minuten Pause zwischen den Übungen</i>	
	Seilspringen	2 Min			
	Kniebeuge	10 x			
	Ausfallschritte	10 x			
			Teil 2 Core Schräger V Crunch Armhauer	3 x 20 3x 40 Belastungszeit=Pausenzeit	



COVID 19 Workout Plan

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

Session	Warmup	Zeit	Workout	Programmierung	
15	Moveprep 1	5 Min	Teil 1 Kraft Zugübungen Tür-/Pfostenziehen horizontaler Klimmzug gebeugtes Bein Tür-/Pfostenziehen im Untergriff Handtuchcurl	Stufenintervall 6 Minuten maximal <i>2 Minuten Pause zwischen den Übungen</i>	Anzahl
	Seilspringen	2 Min			
	Armkreisen	20 x			
	Tauchliegestütz	10 x			
			Teil 2 Core Unterarmstütz Seitstütz Schulterbrücke mit Fußheben wechselseitig	45-60 sek 30 sek pro Seite 45-60 sek Belastungszeit=Pausenzeit	
16	Moveprep 2	5 Min	Grinder #2 PT 10 x Run & Fall 10 x Sprungkniebeuge 20 x Liegestütz 20 x Beinheben 15 Burpees 15(x4) JumpingJack (Arme gewinkelt) 15 Hocksprünge 20 Thruster mit Zusatzgewicht	Absolviere drei Runden Notiere Deine Zeit!	Zeit
	Seilspringen	2 Min			