



FUNCTIONAL WORKOUT

mit Caro

LUNGES



SIDE PLANK



FLIGHT



LIEGESTÜTZ



DEADLIFTS



GUIDELINES

WARM UP - 5 MINUTEN

Beginne das Workout mit einem kurzen Aufwärmen.
z.B. Treppensteigen, Cardiogerät oder lockeres Joggen

ÜBUNGSINFORMATIONEN



15 - 20 Rep. pro Übung
und Seite, je nach Level 1-2
Sätze (Durchgänge)

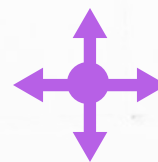


Wähle ein Gewicht, mit dem du die
Wiederholungen gerade so schaffst

TECHNIK



Körperspannung
immer beibehalten
(Bauchnabel einziehen)



Achsen gerade halten
Beinachse (kein Wegknicken des Knies)
Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
Handgelenke gerade



führe die Übungen lieber etwas
langsamer als zu schnell aus



kontrollierte Bewegungen

TRAININGSHÄUFIGKEIT

Idealerweise absolvierst du dieses Training 2-3 Mal pro Woche.
Gönne dir zwischen den Workouts mindestens 1 Tag Pause.

ALLE INFOS ZUR ÜBUNG AUF EINEN BLICK

ÜBUNGS AUSFÜHRUNG



NAME DER ÜBUNG

1

LUNGES

<< MEHR GEWICHT >>

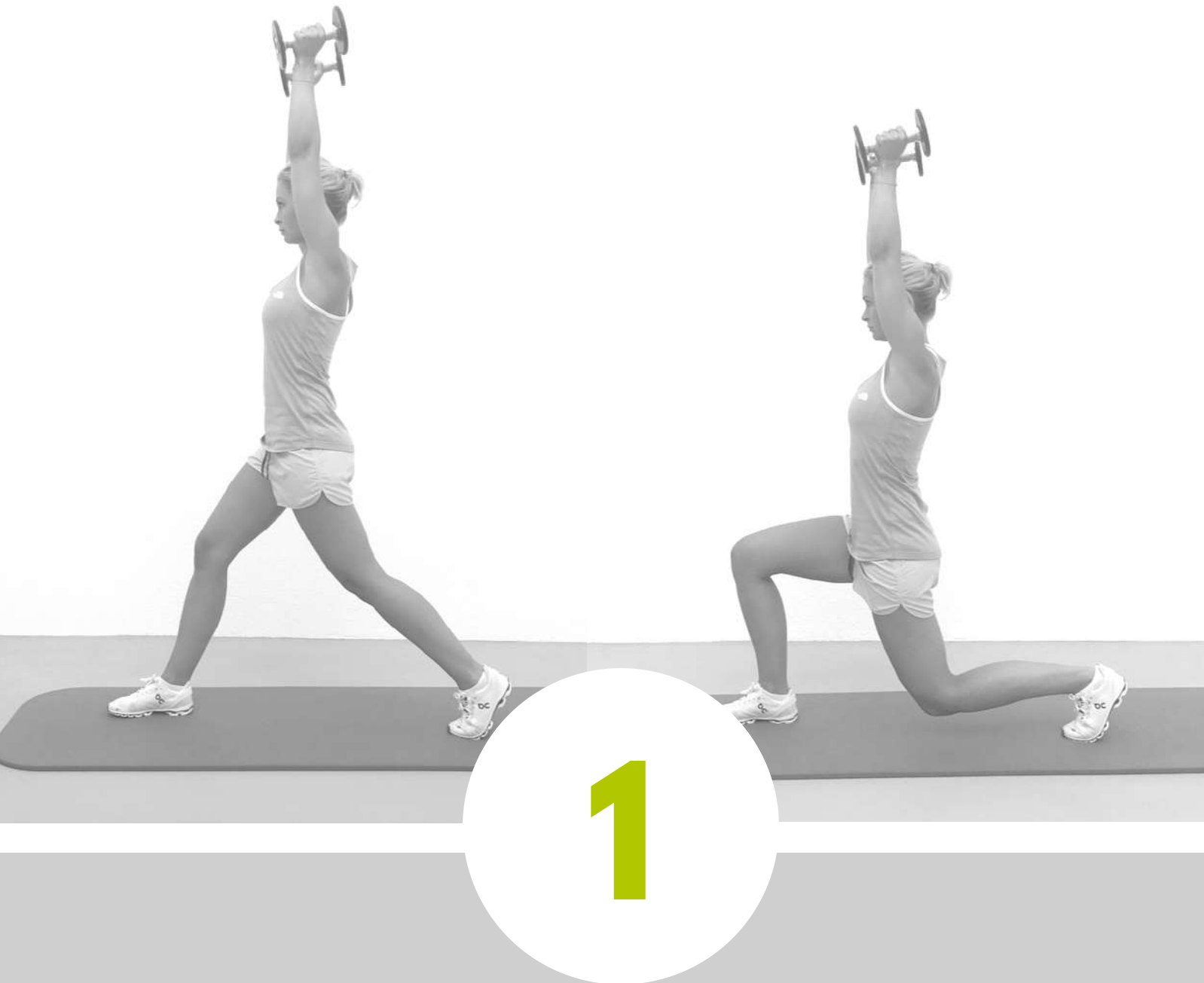
Grosser Ausfallschritt

Oberkörper aufrecht

www.activetraining.ch

ERSCHWERUNG

DARAUF
MUSST DU
ACHTEN



LUNGES

<< MEHR GEWICHT >>

Grosser Ausfallschritt

Oberkörper aufrecht

45 SEKUNDEN
STATISCH HALTEN



2

SIDE PLANK

<< OBERES BEIN ANHEBEN >>

Ellbogen unterhalb Schulter

Blick nach vorne



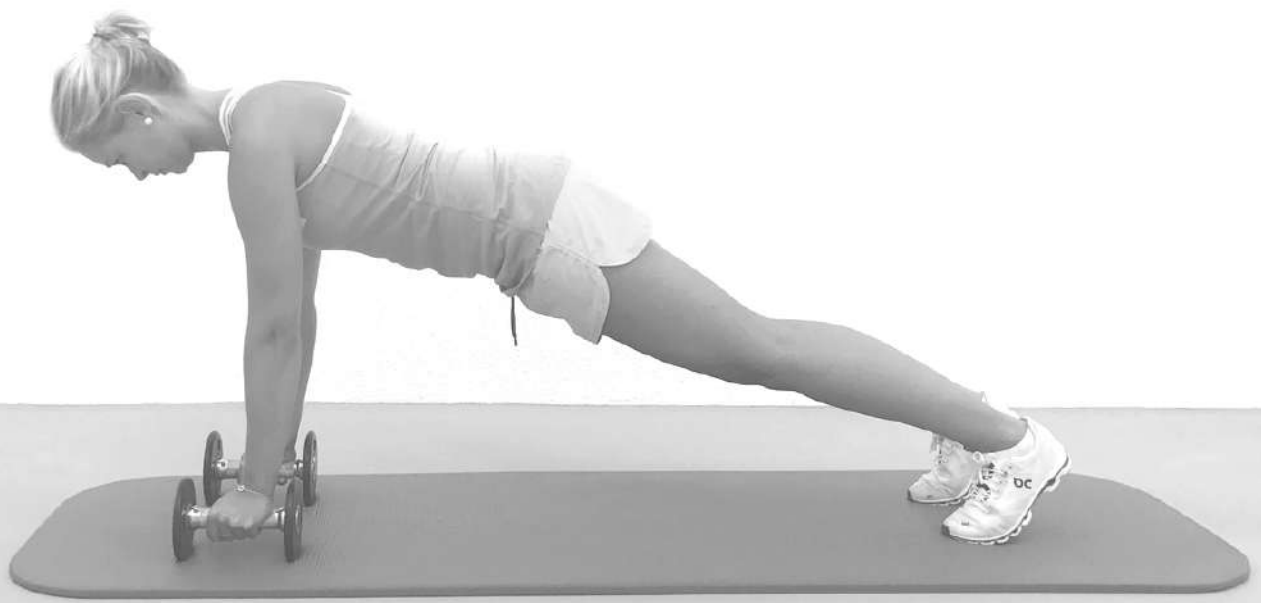
3

FLIGHT

<< BEINE ANHEBEN >>

Füße bleiben am Boden

Blick nach unten



PUSHUP ROW

<< MEHR GEWICHT >>

Handgelenke gerade halten

Schulter drückt aktiv vom Boden weg



5

DEADLIFTS

<< MEHR GEWICHT >>

Gewicht auf Ferse

Gesäss zieht nach hinten

Kein runder Rücken

www.activetraining.ch