

Faul wird fit!

Der 12-Wochen-Trainingsplan von Flo



GARMIN

#BEAT
YESTERDAY.

Ganzkörper-Workout A:

- Kreuzheben | 3x 5-6 Wdh.
- Goblet Squats | 3x 6-8 Wdh.
- Bankdrücken | 3x 6-8 Wdh.
- Rudern (Maschine) | 3x 8-12 Wdh.
- Bizepscurls/Trizepsdrücken/Crunches | Trisatz mit á 10 Wdh.

Alle Übungen ohne Pause hintereinander durchführen. Nach der Bauchübung kurze Pause und dann wieder eine neue Runde.

Ganzkörper-Workout B:

- Kniebeuge | 3x 6-8 Wdh.
- Hip Thrusts | 3x 8-12 Wdh.
- Lat-Zug | 3x 6-8 Wdh.
- Rudern (Maschine) | 3x 8-12 Wdh.
- Schulterdrücken | 3x 8-12 Wdh.
- Bizepscurls/Trizepsdrücken/Crunches | Trisatz mit á 10 Wdh.

Alle Übungen ohne Pause hintereinander durchführen. Nach der Bauchübung kurze Pause und dann wieder eine neue Runde.

Sonstiges:

- 2 Tage Pause zwischen Trainingstagen, 3 Tage bei 2x Training pro Woche
- 2 Min. Pause zwischen den Sätzen
- 1-3 Aufwärmätze vor den Übungen ohne Gewicht
- Gewicht steigern, wenn Wiederholungszahl erreicht

Aufbau:

- Warm-Up + Mobilitätsübungen | ~ 10–15 Min
- Brustwirbelsäule mit Foam Roller + Streckung nach hinten auf Foam Roll
- Hüftbeugerdehnung im einbeinigen Kniestand
- Ausfallschritt im einarmigen Stütz mit Rotation
- Hamstringdehnung in Rückenlage
- Adduktorendehnung im gespreizten Vierfüßlerstand
- Tiefe Hocke mit Rotation
- Krafttraining | ~ 60 Min
- Cool Down/Cardio | ~ 15 Min

Faul wird fit!

Der 12-Wochen-Trainingsplan von Flo



GARMIN

#BEAT
YESTERDAY.

Im Alltag:

- mind. 5.000 Schritte pro Tag | jede Woche um 1.000 steigern
- mit dem Fahrrad zur Arbeit
- tägl. mind. 3 l Wasser
- tägl. mind. 8 h Schlaf
- tägl. Mobilisierungsübungen
- tägl. Obst und Gemüse
- tägl. viel Eiweiß