DEIN KOSTENLOSER TRAININGSPLAN

Hey Allround Athlet*in,

dein kostenloser Trainingsplan enthält 2 verschiedene Workouts.
Workout I ist die **-3 Methode**. Das bedeutet, du startest jede Übung in der ersten Runde mit 21 Wiederholungen. Danach geht es ohne Pause weiter. In der zweiten Runde machst du aber nur noch 18 Wiederholungen. In der nächsten Runde nur noch 15 und so weiter, bis du bei 0 ankommst.

Workout II ist ein klassischer **HIIT-Zirkel**. Hierbei machst du 6 Übungen für jeweils 40 Sekunden. Zwischen jeder Übung hast du 20 Sekunden Pause, um kurz einen Schluck zu trinken und dich in die Startposition für die nächste Übung zu begeben.

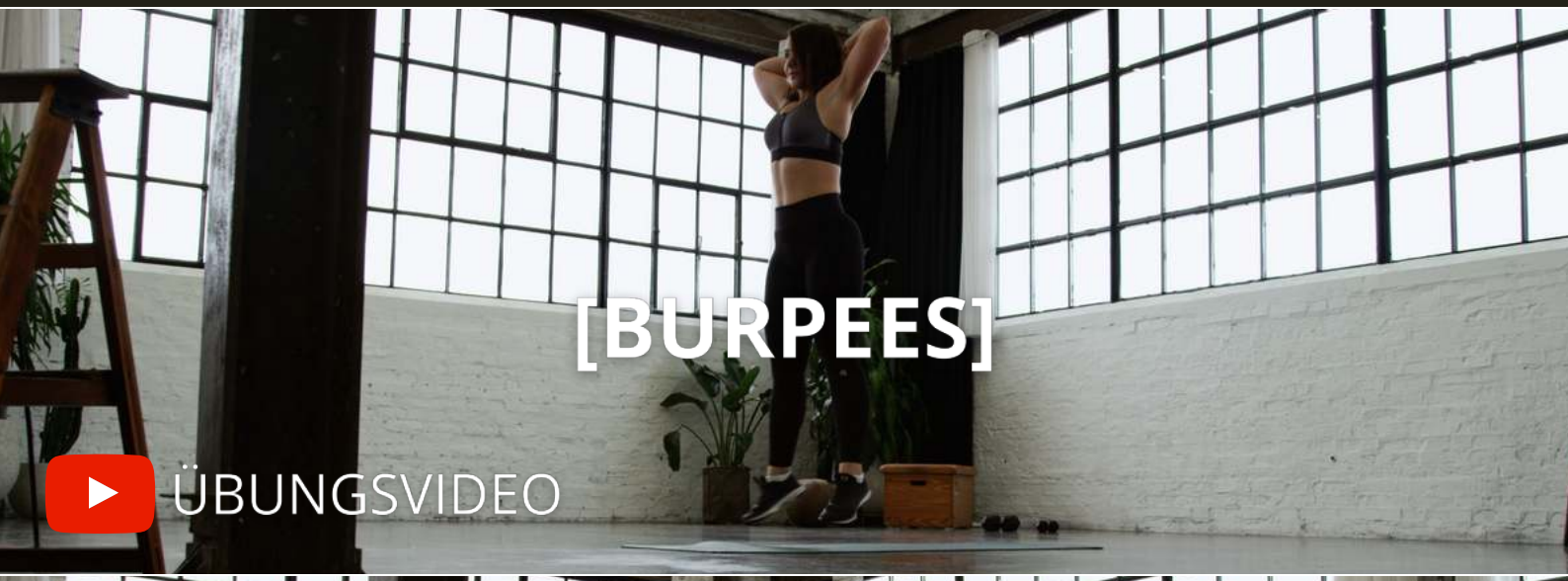
Workout I (-3Methode):
1. Burpees
2. Skydiver
3. Jack Knives

Workout II (HIIT-Zirkel):
1. Jumping Jacks
2. Beast-Pushups
3. Sit-Ups
4. Hyperextensions
5. Lunges
6. Shoulder Taps

Alles, was du für heute brauchst, ist eine Intervall-Timer App und eine Trainingsmatte. Bevor du startest, wärme dich noch kurz mit unserer **WARM-UP-ROUTINE** auf.

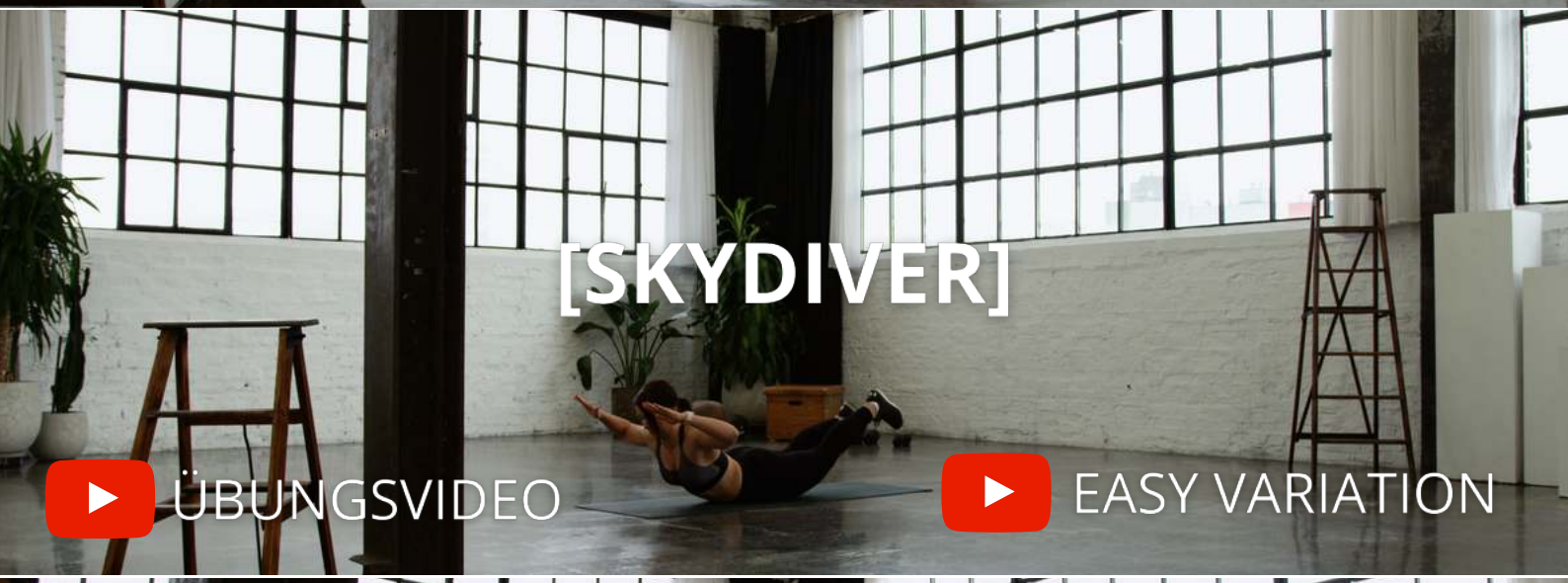
Auf **Seite 2, 3 und 4** findest du **Erklärvideos** zu jeder Übung. Auf **Seite 5** bekommst du deinen **Trainingsplan** für die nächsten 2 Wochen

[WORKOUT I]



[BURPEES]

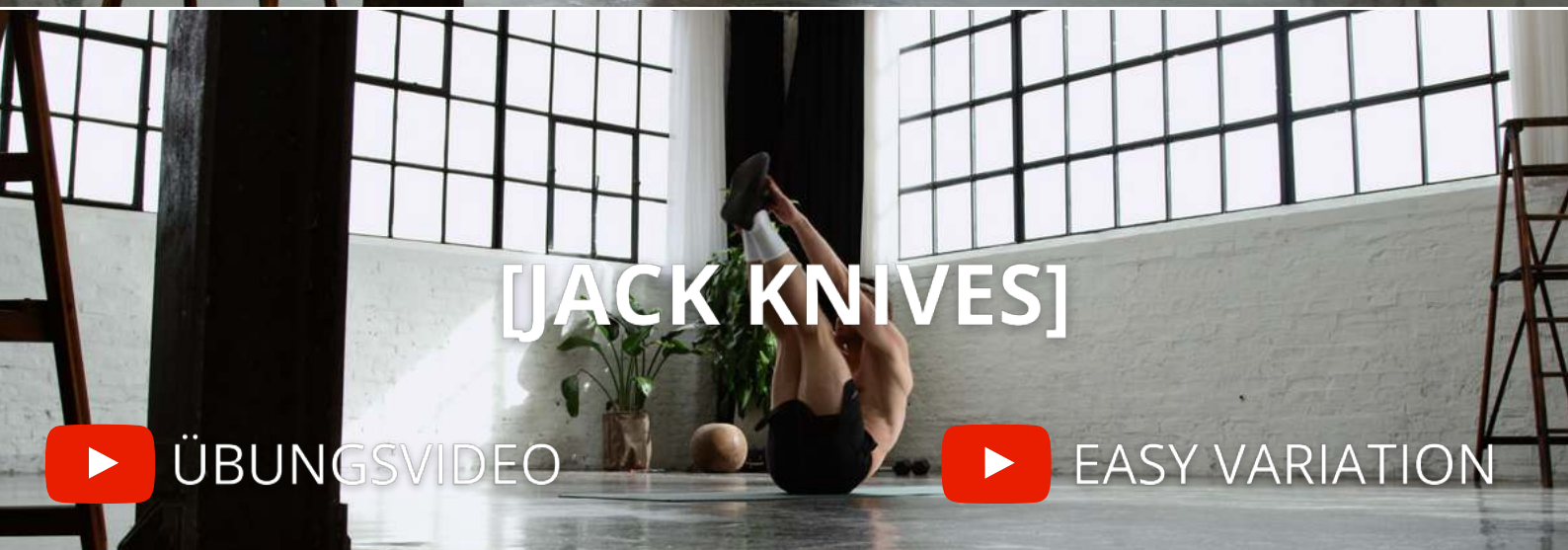
ÜBUNGSVIDEO



[SKYDIVER]

ÜBUNGSVIDEO

EASY VARIATION



[JACK KNIVES]

ÜBUNGSVIDEO

EASY VARIATION

[WORKOUT II]

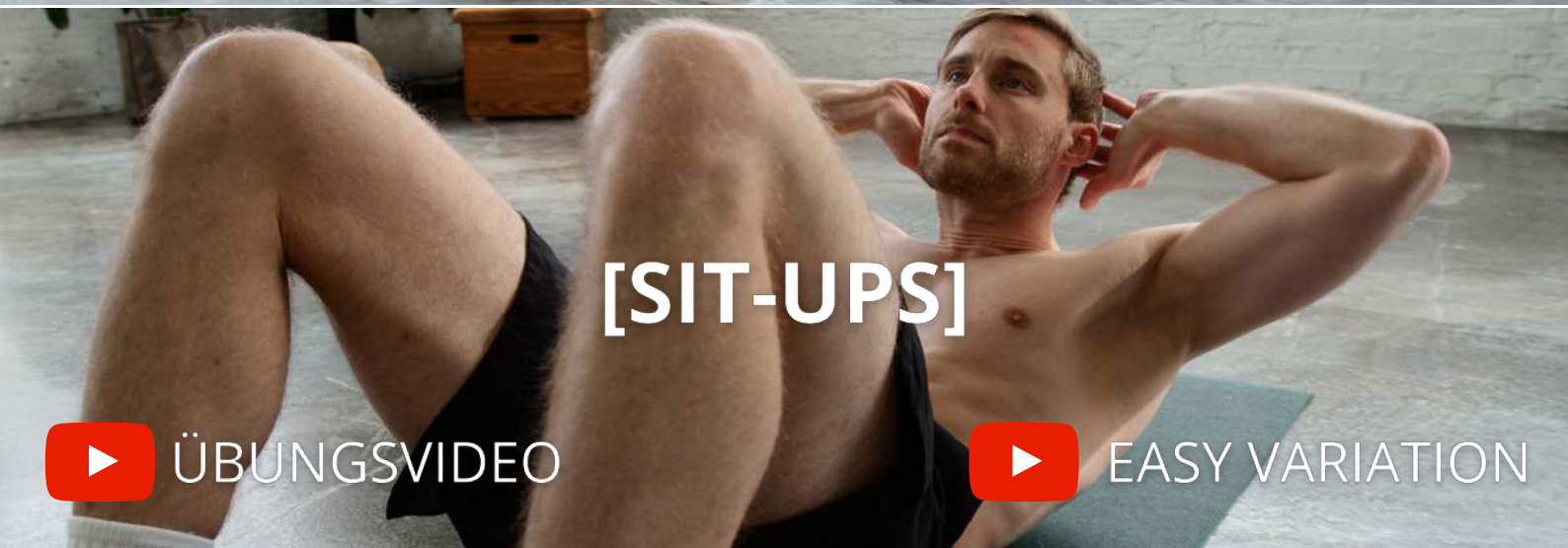
[JUMPING JACKS]

ÜBUNGSVIDEO

[BEAST-PUSHUPS]

ÜBUNGSVIDEO

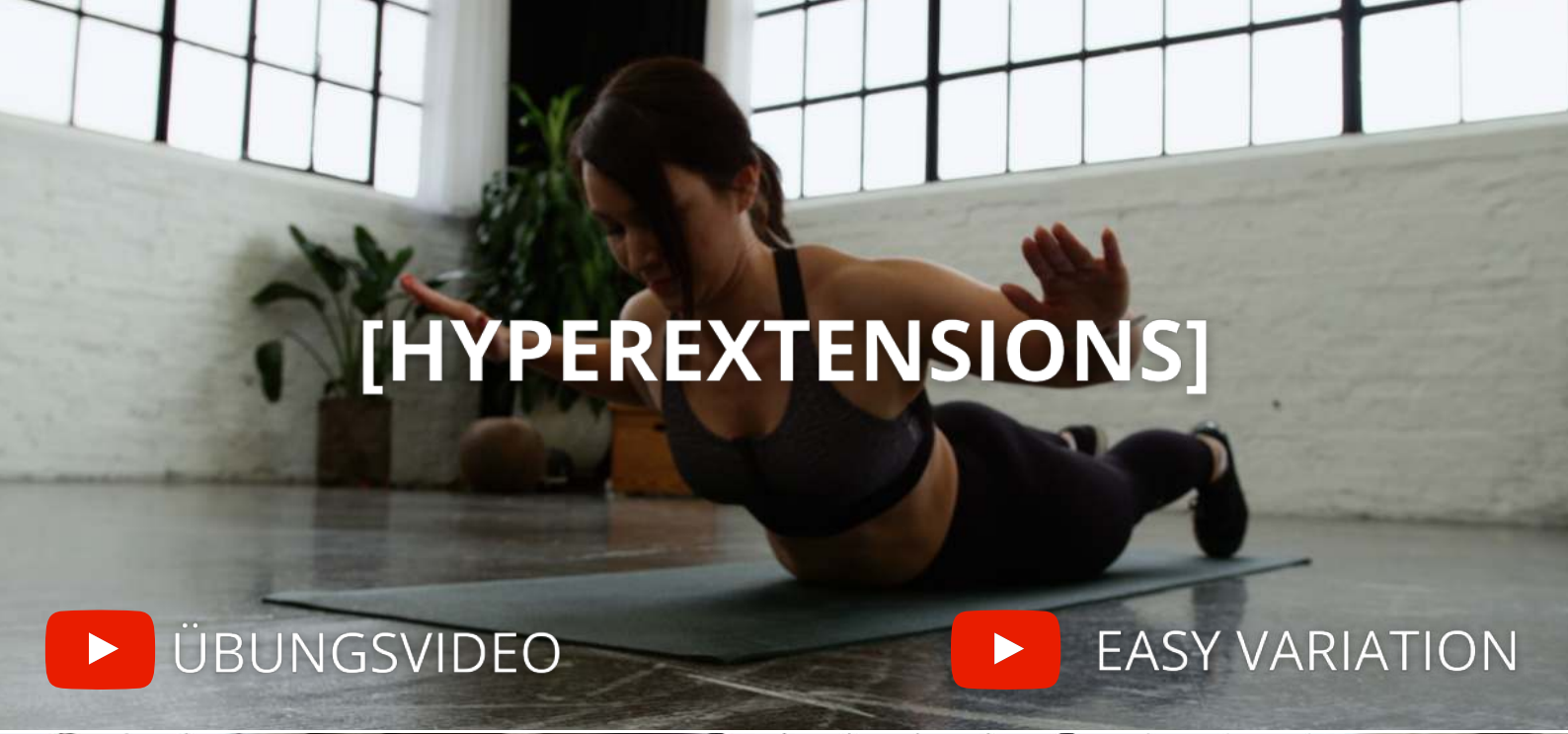
EASY VARIATION

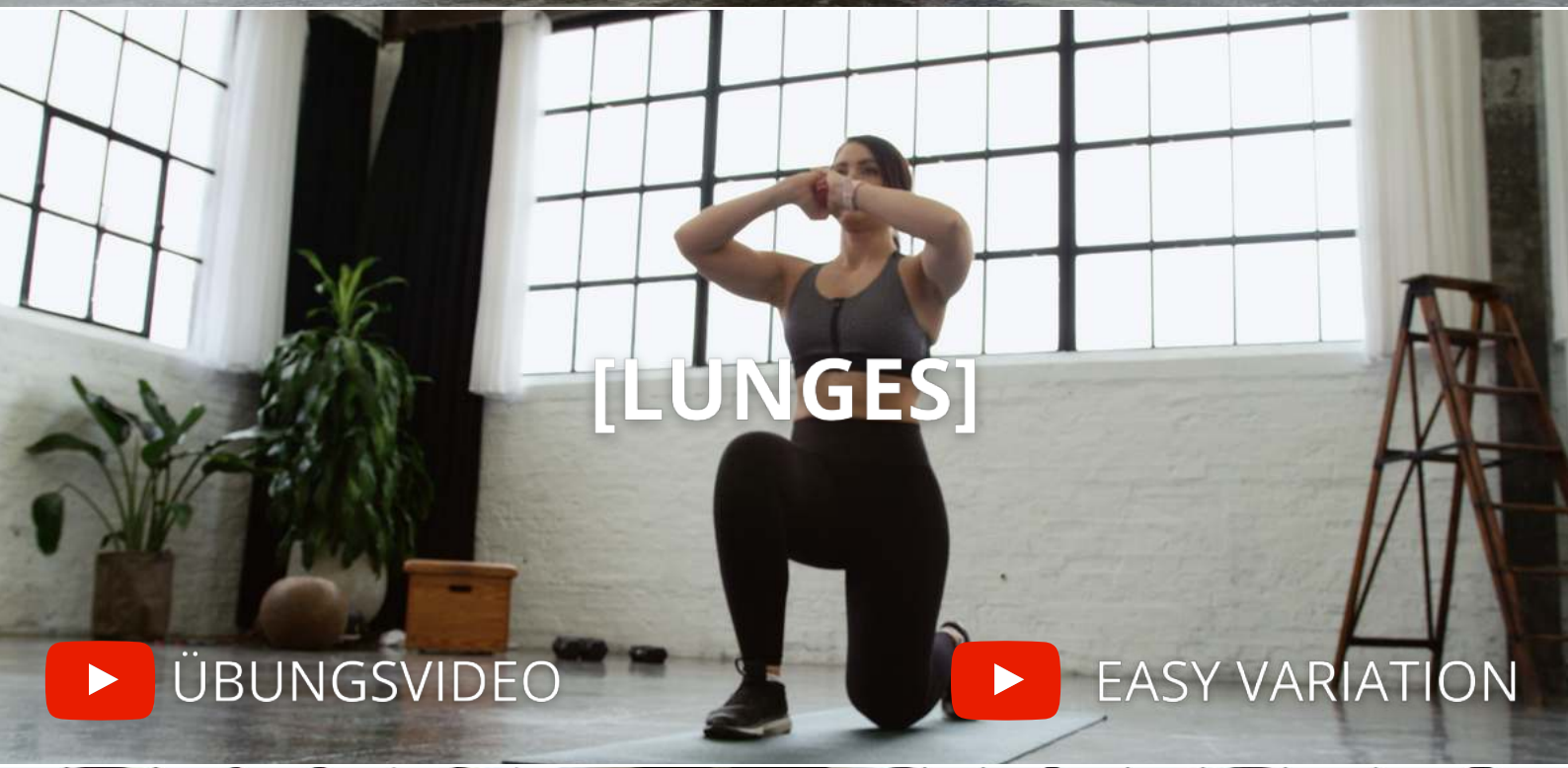


[SIT-UPS]

ÜBUNGSVIDEO

EASY VARIATION


[HYPEREXTENSIONS]
ÜBUNGSVIDEO
EASY VARIATION


[LUNGES]
ÜBUNGSVIDEO
EASY VARIATION

[SHOULDER TAPS]
ÜBUNGSVIDEO

DEIN TRAININGSPLAN

WOCHE I	WORKOUT
MONTAG	WORKOUT I
DIENSTAG	PAUSE
MITTWOCH	WORKOUT II
DONNERSTAG	PAUSE
FREITAG	WORKOUT I
SAMSTAG	PAUSE
SONNTAG	PAUSE

WOCHE II	WORKOUT
MONTAG	WORKOUT II
DIENSTAG	PAUSE
MITTWOCH	WORKOUT I
DONNERSTAG	PAUSE
FREITAG	WORKOUT II
SAMSTAG	PAUSE
SONNTAG	PAUSE

Follow us on:

facebook.com/allroundathletics2020

instagram.com/allround.athletics

youtube.com/allroundathletics

pinterest.de/allroundathletics/

Check our Media:

Magazin: allroundathletics.de/magazin

Support: kontakt@allroundathletics.de

©Copyright by Allround Athletics