

Trainingsequipment




Trainingsmatte
aeroSling (aS)


Gesamtdauer



Das Workout ist auf 45 min. ausgelegt.
Mache wenig Pausen um die
Fettverbrennung anzukurbeln.


Warm-Up



Siehe hierzu auch das  [Video](#)


1. Schnelles Gehen oder langsames Laufen
2. Mobilisationsübungen für Fuß-, Knie- und Hüftgelenke
3. Leichte Kräftigungsübungen für die Beine
4. Mobilisationsübungen für den Rumpf und Schultergürtel
5. Leichte Kräftigungsübungen für den Rumpf und Schultergürtel
6. ggf. Foam Rolling

Übungen




1. aS Sprint Start
2. aS Rudern
3. aS Liegestütze + Crunch
4. Shoulder Lift diagonal


Zeitplan / Protokoll



| Zeit | Workout | Bemerkungen |
|---------|--|---|
| 15 min. | Aufwärmen, Bewegungsvorbereitung | Herz-Kreislauf-System erwärmen, Mobilisationsübungen, leichte Kräftigung und Bewegungen üben, Foam Rolling |
| 15 min. | Übungen 1-4, je 10 Wdhlg, für 15 min. fortlaufend, so viele Runden wie möglich | Nachdem 10 Wdhlg. einer Übung absolviert wurden, zur nächsten wechseln. Nach der 4. Übung von vorne anfangen. Pausen kurz halten! |
| 10 min. | Cool-Down | Beruhigung des Pulses, Dehnen, Mobilisation |

Cool-Down



Statische Dehnübungen und Lockerungsübungen. Siehe  [Video](#)