

alhaband Workout 1

Trainingsequipment



alhabands (ab)

Gesamtdauer



Das Workout ist auf 35 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. ab Punch right
2. ab Punch left
3. ab Sumo Deadlift
4. Row right
5. Row left

Zeitplan / Protokoll



Zeit	Workout	Bemerkungen
15 min.	Aufwärmen, Bewegungsvorbereitung	Herz-Kreislauf-System erwärmen, Mobilisationsübungen, leichte Kräftigung und Bewegungen üben, Foam Rolling
10 min.	Übungen 1-5, je 30 sec, 15 sec Pause	Nach der 5. Übung von vorne anfangen. Pausen kurz halten! Widerstand nach Ermessen. Absolviere 2-3 Runden
10 min.	Cool-Down	Beruhigung des Pulses, Dehnen, Mobilisation

Cool-Down



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