

## Training Day 1: Fullbody Day 1

Warm up				
WU: Generelles Warm up, SWU: Spezifisches warm up				
Part	Exercise	Time	Rounds	Notes
WU	Knee High (am Platz laufen)	25s On/5s Off	8	
Part	Exercise	Wiederholungen	Rounds	Notes
SWU1	Standwaage	5 pro Bein	2	
SWU2	Knee banded Hipthrusts	20	2	
SWU3	Squat jumps	5	2	
Main Part (Lowerbody)				
Part	Exercise	Wiederholungen	Sets	Notes
A1	Knee banded thripple hipthrust	20	3	BW
Part	Exercise	Wiederholungen	Sets	Notes
B1	Banded Rumanian Deadlift	8-12	3	
Part	Exercise	Wiederholungen	Sets	Notes
C1	Banded Hipthrust + Hip abduction	15	2	
C2	Bulgarian split squat	15 EA	2	
C3	Banded SL Deadlift	15 EA	2	
Main Part (Upperbody)				
Part	Exercise	Wiederholungen	Sets	Notes
D1	Banded bent over row hold (2s)	8	2	Halte obere Position für 2 S
D2	Push up iso hold (2s)	8	2	Halte untere Position für 2 S
Zusatzinfo D2: Sind normale Pushups zu schwer, kannst du es entweder kniend machen oder auf einer Box				

## Training Day 2: Fullbody Day 2

<b>Warm up</b>				
WU: Generelles Warm up, SWU: Spezifisches warm up				
Part	Exercise	Time	Rounds	Notes
WU	Knee High (am Platz laufen)	25s On/5s Off	8	
Part	Exercise	Wiederholungen	Rounds	Notes
SWU1	Fake Push ups	5	2	Siehe Bibliothek
Zusatzinfo SWU1: Gehe in den Liegestütz, Ziehe die Schulterblätter aktiv zusammen und auseinander, ohne im Ellbogen abzuwinkeln.				
SWU2	Face Pulls	20	2	Siehe Bibliothek
<b>Main Part (Upperbody)</b>				
Part	Exercise	Wiederholungen	Sets	Notes
A1	Banded 3 Point row	15 ea	3	Siehe Bibliothek
Part	Exercise	Wiederholungen	Sets	Notes
B1	Banded bent over row dropset	8 + 8	3	
Zusatzinfo B1: Dropset heißt 2 Sätze in einem. 1. Satz 8 Wiederholungen, sofort drauf 2. Satz auch 8 Wiederholungen, jedoch mit weniger Gewicht bzw. leichterem Band.				
Part	Exercise	Wiederholungen	Sets	Notes
C1	Partial side raises + side raises	10 + 10	2	Mit Band
Zusatzinfo C1: 10 halbe Side raises + 10 normale side raises				
C2	Banded strict press	10	2	
<b>Main Part (Lowerbody)</b>				
Part	Exercise	Wiederholungen	Sets	Notes
D1	BW feet elevated Hipthrust	15	2	
D2	1.5 Frontsquats	15	2	Mit Rucksack erschweren

## Training Day 3: Fullbody 3

Warm up				
WU: Generelles Warm up, SWU: Spezifisches warm up				
Part	Exercise	Time	Rounds	Notes
WU	Knee High (am Platz laufen)	25s On/5s Off	8	
Part	Exercise	Time	Rounds	Notes
SWU1	Banded Deadbug	2 min halten	1	Siehe Bibliothek
SWU2	Banded Glutebridge	2 min halten	1	Siehe Bibliothek
Main Part (Lowerbody)				
Part	Exercise	Wiederholungen	Sets	Notes
A1	Banded Hipthrust	20	3	Mit Rucksack erschweren
SWU: Spezifisches warm up Upperbody				
Part	Exercise	Time	Rounds	Notes
SWU1	Fake Push ups	5	2	Siehe Bibliothek
Zusatzinfo SWU1: Gehe in den Liegestütz, Ziehe die Schulterblätter aktiv zusammen und auseinander, ohne im Ellbogen abzuwinkeln.				
SWU2	Face Pulls	20	2	Siehe Bibliothek
Main Part (Upperbody)				
Part	Exercise	Wiederholungen	Sets	Notes
B1	Banded Seated Row	10	2	
B2	Band pull aparts	20	2	
Super sets				
Part	Exercise	Wiederholungen	Sets	Notes
C1	Banded Rumanian Deadlifts	10	2	
C2	Banded Strict Press	10	2	
Part	Exercise	Wiederholungen	Sets	Notes
D1	SL Hipthrust	15 EA	2	
D2	Banded Splitsquats	15 EA	2	

## Optional Training Day 4:

### Banded Glute circuit (Total 18 min)

Part	Exercise	Time	Sets	Notes
A1	Banded Deadbug	2 Min	1	
A2	Fire Hydrant	1 Min pro Seite	1	
A3	Clammshell	1 Min pro Seite	1	
A4	Side lying leg raises	1 Min pro Seite	1	
A5	SL Glute bridge	1 Min pro Seite	1	
A6	Side lying leg raises	1 Min pro Seite	1	
A7	Clammshell	1 Min pro Seite	1	
A8	Fire hydrant	1 Min pro Seite	1	
A9	Banded Deadbug	2 Min	1	

## Optional Training Day 5:

DB Conditioning Time (Total 21:30 Min)				
Part	Exercise	Time	Sets	Notes
A1	DB Frontsquat	20s On/10 Off	5	
A2	DB Bent over row	20s On/10 Off	5	
A3	DB Rumanian Deadlift	20s On/10 Off	5	
A4	DB Pushups	20s On/10 Off	5	
A5	DB Glutebridges	20s On/10 Off	5	
A6	DB Strict press	20s On/10 Off	5	
A7	DB Lunges alternating	20s On/10 Off	5	

Zusatzinfo:  
Man dieses Workout auch mit Bändern durchziehen.  
Wenn das Workout zu einfach für dich ist, kannst du anstatt 20/10, 25/5 oder 30/0 probieren.