

Functional Trainingsplan

Tage/Woche: 2-3 Tage

Dauer/Einheit: 60 – 75Min

Trainingsplan Dauer: 6 Wochen

Satzpause zwischen Sätze: 90 Sekunden

Trainingsaufteilung (Beispiel): Mo, Mi, Fr / Di, Do, Sa

Benötigt: Kettlebell, Matte, Kurzhanteln

Meine Supplementempfehlungen:

- Nach dem Training: Whey Protein Shake mit 300ml Milch/Pflanzenmilch

Vorteile:

- allgemeine Fitness und Gesundheit
- Gewichtsreduktion
- Athletiktraining
- Prävention und Stabilisation
- Verbesserung der Körperhaltung und Beweglichkeit
- Verbesserung von Kraft, Stabilität, Ausdauer, Beweglichkeit und Körperkontrolle.
- 2-3 Trainingseinheiten pro Woche sind ausreichend
- Kurze Trainingseinheiten möglich
- Optimale Regeneration pro Muskel

Warm-up:

10 Min Cardio (Laufband/Crosstrainer/Stepper)

<u>Übung</u>	<u>Sätze</u>	<u>WDH</u>	<u>Pause</u>
Goblet Squats	3	15,12,8	90s
Ausfallschritte nach hinten	3	20-30	90s
Glute Bridge	3	15-20	90s
Liegestütze	3	10-15	90s
Plank	3	45-90s	90s
Rudern mit der Kurzhantel einarmig	3	15,12,8	90s
Beinbeuger liegend	3	15,12,8	90s
Crunches	3	10-20	90s
Burpees	2	10-15	90s
Battle Rope	1	30-60sek	

Dieses Training kombiniert Kraft, Ausdauer und Stabilität in einer Einheit und eignet sich hervorragend für allgemeine Fitness, Fettabbau und funktionellen Muskelaufbau.