

Trainingsequipment



Trainingsmatte
blackPack (bP) 12kg

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. bP Clean
2. bP Front Squat
3. Push Ups
4. Plank with outward pull

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 5 Wdhlg, für 15 min. fortlaufend, so viele Runden wie möglich!	Nachdem 5 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](#)