





Trainingsplan		Trainingsplan zum Stressabbau	
Ziel	Wohlbefinden steigern		
Startdatum	Zeit	1	Enddatum
Anleitung			





Übungen	Datum	/	/	/	/
1. Upward salute		Bauchmuskeln - Gerade Bauchmuskeln			
	Set 1	45 s			
	Notiz				
Stelle die Füße nebeneinander. Strecke einen Arm nach oben. Führe die Handflächen aneinander.					


Übungen	Datum	/	/	/	/
2. Big toe pose		Hintere Oberschenkelmuskulatur			
	Set 1	45 s			
	Notiz				
Stelle die Füße hüftbreit auseinander. Bewege den Oberkörper nach vorne. Halte die Zehen fest.					


Übungen	Datum	/	/	/	/
3. Low lunge, right		Quadrizeps			
	Set 1	45 s			
	Notiz				
Knie dich auf den Boden. Platziere die Hände auf dem Fußboden. Stelle dich mit dem Fuß auf den Boden. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung. Spüre, wie sich die Muskeln dehnen.					


Übungen	Datum	/	/	/	/
4. Intense side stretch pose, right		Bauchmuskeln - Gerade Bauchmuskeln			
	Set 1	45 s			
	Notiz				
Stelle die Füße nebeneinander. Mach einen Schritt vorwärts. Platziere die Finger auf dem Fußboden. Spüre, wie sich die Muskeln dehnen.					


Übungen	Datum	/	/	/	/
5. Low lunge, left		Quadrizeps, Gesäßmuskeln			
	Set 1	45 s			
	Notiz				
Knie dich auf den Boden. Stelle dich mit dem Fuß auf den Boden. Bewege den Oberkörper nach vorne. Platziere die Hände auf dem Fußboden.					

Übungen	Datum	/	/	/	/
6. Intense side stretch pose, left		Hintere Oberschenkelmuskulatur Unterer Rücken			
	Set 1	45 s			
	Notiz				
Mache einen Ausfallschritt nach vorne. Strecke beide Beine aus. Bewege den Oberkörper nach vorne. Platziere die Finger auf dem Fußboden.					

Übungen	Datum	/	/	/	/
7. High lunge crescent variation, right		Quadrizeps			
	Set 1	45 s			
	Notiz				
Stelle die Füße nebeneinander. Mach einen Ausfallschritt nach vorne. Strecke die Arme nach oben.					

Übungen	Datum	/	/	/	/
8. High lunge crescent variation, left		Quadrizeps, Hintere Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskeln Großer Rückenmuskel, Bauchmuskeln Gerade Bauchmuskeln			
	Set 1	45 s			
	Notiz				
Mache einen Ausfallschritt. Halte das Knie im rechten Winkel gebeugt. Mach das andere Bein gerade. Strecke die Arme nach oben.					

Übungen	Datum	/	/	/	/
9. Lord of the dance pose, right		Unterer Rücken, Gesäßmuskeln			
	Set 1	45 s			
	Notiz				
Stelle die Füße nebeneinander. Bewege den Oberkörper nach vorne. Halte den Fuß in der Hand. Strecke einen Arm nach vorne. Halte diese Stellung.					

Übungen	Datum	/	/	/	/
10. Lord of the dance pose, left		Bauchmuskeln - Gerade Bauchmuskeln Schultern, vorne, Oberer Brustkorb Quadrizeps			
	Set 1	45 s			
	Notiz				
Steh auf einem Bein. Halte den Fuß in der Hand. Bewege den Oberkörper nach vorne. Strecke einen Arm nach vorne.					