

randybülau SPORTS

WORKOUT I

Zeitraum 18.03. – 17.04.2020

Ziel fit @home

Bliedersdorf, 18.03.2020

Ort, Datum

Am Siedenkamp 32
21640 Bliedersdorf

Tel. 0 41 61 / 99 38 000
Fax 0 41 61 / 99 38 001

Randy Bülau

Aussteller

eMail info@randybuelau.de
Web www.randybuelau.de

Workout I

Ganzkörpertraining für Jedermann

Trainingsphase	Einsteiger	Fortgeschritten	Erfahren	Intensität	Ziel
Tabata 1	Fuß-, Knie-, Hüft- und Schultergelenke kreisen, rechten Fuß & linken Fuß, Kniegelenk im & gegen den Uhrzeigersinn, Hüftgelenk im & gegen den Uhrzeigersinn, Schultergelenk vorwärts & rückwärts kreisen			low	Warm Up
Tabata 2	Hampelmänner & Wechselsprünge jeweils im Wechsel			low	Warm Up
Tabata 3	Kniebeugen am Stuhl (8 Durchgänge)	Einbeinige Kniebeuge am Stuhl (rechts & links im Wechsel)	Kniebeuge am Stuhl mit Sprung in die Höhe (8 Durchgänge)	high	Kräftigung
Tabata 4	Dynamische Ausfallschritte auf der Stelle (hoch-tief jeweils rechts und links im Wechsel)	Dynamische Ausfallschritte fortlaufend	Dynamische Ausfallschritte auf der Stelle im Sprung	high	Kräftigung
Tabata 5	Plank & Brücke	Plank halten (Füße laufen auf der Stelle) & Brücke (Füße und Knie geschlossen)	Plank ein Bein abheben & Brücke (einbeinig)	high	Kräftigung
Tabata 6	Liegestütze & Dips (Füße nah zum Körper) an einem Stuhl	Liegestütze & Dips (Beine lang) an einem Hocker	Liegestütze auf dem Boden & einbeinige Dips am Stuhl	high	Kräftigung
Tabata 7	Seitliche Plank & Brücke	Seitliche Plank (Hüfte hoch und tief)	Seitliche Plank (Hand und Fuß zusammen)	high	Kräftigung
Tabata 8	Läufe (rauf-runter) mit Wechsel des führenden Fußes	Beidbeinige Sprünge & Läufe (rauf-runter) im Wechsel an der Treppe	Wechselsprünge & beidbeinige Sprünge (rauf-runter) an der Treppe	high	Cardio
Tabata 9	Dynamische Pyramide & Kniestand im Wechsel	Wechselsprünge & Mountain Climber an der Treppe	Mountain Climber innen & außen im Wechsel	low / high	Cool Down / Cardio
Tabata 10	im Einbeinstand pendeln (rechts und links, jeweils vor-zurück und seitlich) davon 2 Durchgänge	Dynamische Pyramide & Kniestand im Wechsel	Burpees	low / high	Cool Down / Cardio
Tabata 11	-	im Einbeinstand pendeln (rechts und links, jeweils vor-zurück und seitlich) davon 2 Durchgänge	Dynamische Pyramide & Kniestand im Wechsel	low / high	Cool Down
Tabata 12	-	-	im Einbeinstand pendeln (rechts und links, jeweils vor-zurück und seitlich) davon 2 Durchgänge	low	Cool Down

Tabata-Intervalle eignen sich perfekt für Homeworkouts. Während ihr euch auf die Übungsausführung konzentriert, bekommt ihr die Start- und Pausenzeiten der Übungen angesagt und könnt dabei noch gute Musik zur Motivation hören. Tabata-Musik bekommt ihr bei allen gängigen Musik Anbietern (iTunes Store, Spotify, usw.). Jedes Tabata-Intervall besteht aus 8 Durchgängen à 20 sek. Dazwischen sind 10 sek. Pause.

Insgesamt dauert ein Tabata-Intervall somit 4 min.

Um euer Leistungsniveau zu halten, bedarf es zwei Einheiten pro Woche, um eine Leistungssteigerung zu erzielen, dürft ihr mehr als zwei Einheiten pro Woche einplanen. Bei jedem Workout gilt Technik vor Schnelligkeit.

Bei Einschränkungen (Verletzungen, Schwangerschaft, usw.) oder Vorerkrankungen spricht bitte mit eurem Physio des Vertrauens oder kommt ggf. auf uns zu, damit ihr nur Übungen ausführt, die euch gut tun. Bei Schmerzempfinden Übungsausführung stoppen. Nutzt die Zeit, um eure Potenziale auszuschöpfen (arbeitet an euren Schwachstellen ;-)).

Bei Fragen wendet euch bitte via E-Mail an info@randyuelau.de.

Nehmt euch Zeit für euer Training, seid bereit an eure Grenzen zu gehen und gönnt euch ebenso Zeit zur Regeneration.

Viele Erfolg und Freude in den kommenden Wochen.

