

PICK AND MIX WORKOUT

Von Melanie Schwarz und Lydia Stöwer

Bei diesem Mix hast du die Wahl. Wir haben dir in vier Kategorien aufgeteilt Übungen zusammengestellt, die du entweder genau so machen kannst oder frei mixt. Dafür gibt es ein Warm Up und ein Cool Down, sowie in jeder Kategorie mehrere Sets aus denen du dir dein eigenes Programm zusammenstellen kannst. So kannst du nach deinem eigenen Zeitplan Sport machen und deinen eigenen Fokus setzen. Ganz wichtig: Achte bitte darauf, dass du weder Warm Up, noch Cool Down auslässt! Als Hilfe gibt es für jedes Set ein Video, welches du dir ansehen kannst. In den Kategorien Kraft und Core sind diese Videos reine Technik-Videos, in denen wir dir die richtige Technik erklären. Die Sets führst du eigenständig durch. Bei Warm Up, Cool Down, Cardio und Flexibility sind die Videos richtige Set-Videos bei denen du parallel zum Video das Set durchführen kannst.

Tipps und Tricks

- Schreib dir die Übungen und Sets groß auf und hänge sie gut sichtbar auf, damit du später nicht suchen musst
- Anstelle von Fitnessgeräten und/oder Gewichten kannst du nehmen, was du Zuhause hast: benutze einen Stuhl (keinen Stuhl mit Rollen!) oder nimm dir Getränkeflaschen als Gewichte. Deinem Einfallsreichtum sind keine Grenzen gesetzt!
- Du musst keine Gewichte verwenden. Du kannst (fast) jede Übung auch ohne Hilfsmittel machen, der Muskel wird so auch trainiert, nur nicht mit der gleichen Intensität
- Mach dir einen Plan, wann du Sport machen möchtest inkl. Uhrzeit und Zeitspanne
- Stelle dir am besten sogar einen Wochenplan zusammen, in dem du direkt entscheidest welchen Schwerpunkt du an welchem Tag haben möchtest. Mixe über die Woche so, dass du ein ausgewogenes Programm hast
- Nutze Musik, die dich motiviert dein Workout durchzuziehen

Warm Up

- Run OTS (auf der Stelle laufen)
- Squats
- Squat zu Plank
- Plank halten
- Mountain Climber
- Inch Worm (Squat zu Plank und wieder zurück)
- Run OTS
- High Knee
- Backstepping Lunges auf beiden Seiten

Cool Down

- Flach auf dem Rücken liegen
- Hip Flexor mit beiden Beinen
- Liegender Twist auf beiden Seiten
- Liegender Hüft-Po-Stretch auf beiden Seiten
- Katze
- Hüftbeuger mit diagonalem Trizeps Stretch (auf beiden Seiten)
- Stehender Waden-Stretch mit Schulter-Stretch (auf beiden Seiten)
- IT-Band-Stretch im Stehen (auf beiden Seiten)
- Quadrizeps Stretch (auf beiden Seiten)
- IT-Band-Stretch mit überkreuzten Beinen im Stehen (auf beiden Seiten)
- Vorbeuge mit Schulter-Stretch
- Ausschütteln (auf beiden Seiten)

I Cardio

Wir haben uns für ein Tabata System entschieden, d.h. du machst eine Übung für 1 Minute, dann ca. 30 Sekunden Pause und anschließend kommt die nächste Übung. Du kannst die Sets in beliebiger Reihenfolge und so oft nacheinander machen, wie du möchtest. Ein Set dauert ca. 4 Minuten.

Set 1

Run OTS
Shuffle
High Knee

Set 3

Side Jumps
Skater mit Arm Reach
Jumping Lunges

Set 2

Squat Jumps
Squat Jumps mit Tap
Burpee

Set 4

Fast Feet
Mountain Climber
Jumping Jacks

II Kraft

Hier haben wir ein 15/20/15/20 System. Das bedeutet, dass du in jedem Set die erste Übung 15x wiederholst, die zweite 20x, die dritte wieder 15x und die letzte 20x. Das Set solltest du dann dreimal wiederholen.

Set 1 (Fokus: Beine, Core)

Squats (mit oder ohne Gewicht)
Single Leg Dead Lift (mit oder ohne Gewicht)
Squats
Single Leg Dead Lift

Set 3 (Fokus: Arme)

Dips (nein, nicht die zum Essen ;D)
Bizeps Curls
Dips
Bizeps Curls

Set 2 (Fokus: Schulter, Rücken, Beine, Core)

Push Up mit Rudern
Lunges mit Pec Dec
Push Up mit Rudern
Lunges mit Pec Dec

Set 4 (Fokus: Beine, Core, Arme)

Step Ups oder Box Jumps
Trizeps Push Up mit Jack
Step Ups oder Box Jumps
Trizeps Push Up mit Jack

III Core

Hier haben wir Drop Sets für dich vorbereitet. Du hast im Set drei Übungen. Von der Ersten machst du 30 Wiederholungen, von der zweiten Übung 20 Wiederholungen und bei der letzten Übung sind es noch 10 Wiederholungen. Das Set solltest du dann dreimal wiederholen.

Set 1

C-Crunches
Russian Twists
Pike

Set 3

Scissors
Side Hover Crunches
Scheibenwischer

Set 2

Plank mit Shoulder Tap
Hover mit diagonalem Reach
Beast Holds

Set 4

Single Leg Hip Bridge
Fallschirmspringer
Single Leg Push Ups

IV Flexibilität

Wir haben für dich fünf Flows mit verschiedenem Fokus entworfen. Du kannst die jeweiligen Flows beliebig oft wiederholen, achte aber bitte darauf, dass du beide Seiten ausgleichst, d.h. dass du Flows bei denen du ein Bein nutzt mindestens zweimal machst, um auch das andere Bein zu nutzen. [L – links; R – rechts; L/R – erst das eine Bein, in der nächsten Wiederholung das andere]

Flow 1 (Sonnengruß I)

Bergpose
Vorwärtsbeuge
Flat Back
Lunge (L/R)
Plank
Krokodil
Heraufschauender Hund
Herabschauende Hund
Krieger 1 (L/R)
Vorwärtsbeuge
Flat Back
Bergpose

Flow 2 (Hip Opener)

Hip Flexor (L/R)
Hamstring Stretch (L/R)
Twist (L/R)
Herabschauender Hund
Lunge nach vorne (L/R)
Krieger 2 (L/R)
Triangle (L/R)
Gestreckter Krieger 2 (L/R)
Weite Vorwärtsbeuge
Vorbeuge
Pancake
Sitzende Vorbeuge

Flow 3 (Balance)

Intense pose
Stehender Halber Lotus (L)
Baumpose (L)
Tänzerpose (L)
Intense Pose mit angehobenen Fersen
Stehender halber Lotus (R)
Baumpose (R)
Tänzerpose (R)
Tiefe Intense Pose mit angehobenen Fersen

Flow 4 (Twists)

Weite Kindspose
Twist (L)
Aktive weite Kindspose
Twist (R)
Weite Kindspose
Twist im Vierfüßlerstand (auf beiden Seiten)
Pancake Twist (auf beiden Seiten)
Sitzender Twist (L)
IT- Band Stretch im sitzenden Twist (L)
Sitzender Twist und IT-Band Stretch (R)
Liegender Twist (auf beiden Seiten)

Flow 5 (Sonnengruß II)

Vorbeuge
Arme hinterm Rücken verschränken
Rückbeuge
Vorbeuge mit Armen hinterm Rücken verschränkt
Vorbeuge
Herabschauender Hund
Dreibeiniger Hund (L/R)
Lunge nach vorne (L/R)
Krieger 1 mit Brustöffnung (L/R)
Drehen zu Krieger 2 (L/R)
Sonnenkrieger (L/R)
Gestreckter Krieger 2 (L/R)
Lösen zu Herabschauendem Hund
Vierfüßlerstand
Kamelpose