

# alhaband Workout 1

## Trainingsequipment



alhabands (ab)

## Gesamtdauer



Das Workout ist auf 35 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. ab Punch right
2. ab Punch left
3. ab Sumo Deadlift
4. Row right
5. Row left

## Zeitplan / Protokoll



Zeit	Workout	Bemerkungen
15 min.	Aufwärmen, Bewegungsvorbereitung	Herz-Kreislauf-System erwärmen, Mobilisations- übungen, leichte Kräftigung und Bewegungen üben, Foam Rolling
10 min.	Übungen 1-5, je 30 sec, 15 sec Pause	Nach der 5. Übung von vorne anfangen. Pausen kurz halten! Widerstand nach Ermessen. Absolviere 2-3 Runden
10 min.	Cool-Down	Beruhigung des Pulses, Dehnen, Mobilisation

## Cool-Down



Statische Dehnübungen und Lockerungsübungen. Siehe  [Video](#)