

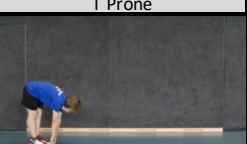
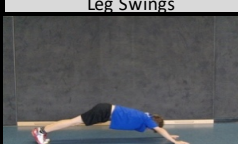



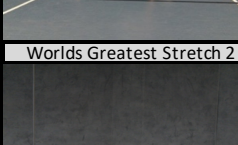



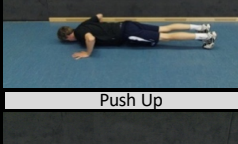






Name & Goal							
Week							
Morning	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
Afternoon							
Evening							

III - Strength & Power															
Clamshell x 4 each Sidelying Abduction x 4 each															
AIRSQUAT (KNIEBELIGE) 101															
15	-	15	-	15	-	15	-	15	-	15	-	15	-	15	-
15	-	15	-	15	-	15	-	15	-	15	-	15	-	15	-
15	-	15	-	15	-	15	-	15	-	15	-	15	-	15	-
PUSH UP ANY POSITION (LIEGESTÜTZ ANGEPASSTE POSITION) 101															
15	-	15	-	15	-	15	-	15	-	15	-	15	-	15	-
15	-	15	-	15	-	15	-	15	-	15	-	15	-	15	-
15	-	15	-	15	-	15	-	15	-	15	-	15	-	15	-
SPLIT SQUAT ECCENTRIC (AUSFAHRSCHRITTKNIEBELIGE EXZENTRISCH) 201															
15	-	15	-	15	-	15	-	15	-	15	-	15	-	15	-
15	-	15	-	15	-	15	-	15	-	15	-	15	-	15	-
15	-	15	-	15	-	15	-	15	-	15	-	15	-	15	-
BEND-OVER LATROWS ISOMETRIC (RUDERN VORGEBEUGT ENG ISOMETRISCH) 121															
15	-	15	-	15	-	15	-	15	-	15	-	15	-	15	-
15	-	15	-	15	-	15	-	15	-	15	-	15	-	15	-
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Standing Abduction (Abduktion im Stand) x 8 each															
STRAIGHT-LEG DEADLIFT (KREUZHEBEN GESTRECKT) 101															
15	-	15	-	15	-	15	-	15	-	15	-	15	-	15	-
15	-	15	-	15	-	15	-	15	-	15	-	15	-	15	-
15	-	15	-	15	-	15	-	15	-	15	-	15	-	15	-
BEND-OVER T ROWS ISOMETRIC (RUDERN VORGEBEUGT ISOMETRISCH) 121															
15	-	15	-	15	-	15	-	15	-	15	-	15	-	15	-
15	-	15	-	15	-	15	-	15	-	15	-	15	-	15	-
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
SINGLE LEG STRAIGHT-LEG DEADLIFT HOLDS (EINBEINIG KREUZHEBEN GESTRECKT ISOMETRISCH)															
ea 15	20"	ea 15	20"	ea 15	20"	ea 15	20"	ea 15	25"	ea 15	25"	ea 15	25"	ea 15	25"
ea 15	20"	ea 15	20"	ea 15	20"	ea 15	20"	ea 15	25"	ea 15	25"	ea 15	25"	ea 15	25"
ea 15	20"	ea 15	20"	ea 15	20"	ea 15	20"	ea 15	25"	ea 15	25"	ea 15	25"	ea 15	25"
STANDING T, Y, I 121															
ea 5	-	ea 5	-	ea 5	-	ea 5	-	ea 5	-	ea 5	-	ea 5	-	ea 5	-
ea 5	-	ea 5	-	ea 5	-	ea 5	-	ea 5	-	ea 5	-	ea 5	-	ea 5	-
ea 5	-	ea 5	-	ea 5	-	ea 5	-	ea 5	-	ea 5	-	ea 5	-	ea 5	-
SIDE BRIDGE UP 'N DOWN (SEITSTÜTZ HOCH/RUNTER) 111															
ea 15	-	ea 15	-	ea 15	-	ea 15	-	ea 15	-	ea 15	-	ea 15	-	ea 15	-
ea 15	-	ea 15	-	ea 15	-	ea 15	-	ea 15	-	ea 15	-	ea 15	-	ea 15	-
ea 15	-	ea 15	-	ea 15	-	ea 15	-	ea 15	-	ea 15	-	ea 15	-	ea 15	-
ANTI-ROTATION STANDING WALL (ANTI-ROTATION AN DER WAND IM STAND)															
ea 15	20"	ea 15	20"	ea 15	20"	ea 15	20"	ea 15	25"	ea 15	25"	ea 15	25"	ea 15	25"
ea 15	20"	ea 15	20"	ea 15	20"	ea 15	20"	ea 15	25"	ea 15	25"	ea 15	25"	ea 15	25"
ea 15	20"	ea 15	20"	ea 15	20"	ea 15	20"	ea 15	25"	ea 15	25"	ea 15	25"	ea 15	25"
IV - Stabilisation															
Pillar Bridge (Unterarmstütz)	30"	30"	30"	30"											
Bridge up 'n down (Brücke hoch / runter)	30"	30"	30"	30"											
Push Up Diagonal (Liegestütz Diagonal)	30"	30"	30"	30"											
Bridge left/right (Brücke Hüfte r/l schieben)	30"	30"	30"	30"											
V - Cool Down & Regeneration															
Date & Self-Evaluation															
- Post-Workout-Snack															
- Regeneration ESD (Ausdauer zur Regeneration)															
- Foaming (Foam Roller Massage) & Stretching	___/10	___/10	___/10	___/10	___/10	___/10	___/10	___/10	___/10	___/10	___/10	___/10	___/10	___/10	___/10
Notes															

New & Selected Exercises	
	
T Prone	Leg Swings
	
Handwalk Start	Handwalk End
	
Worlds Greatest Stretch 1	Worlds Greatest Stretch 2
	
Worlds Greatest Stretch 3	Clamshells
	
Wall Sit Mobility	Push Up
	
Bend Over Lat Rows	Push Up Alternative
	
Squat w/ Dumbbells	Single Leg SL Deadlift
	
Straight-Leg Deadlift	Split Squat