

W1 - T1

EXERCISE	SUPERSATZ	SETS	REPS	LOAD in kg	RYTHM	PAUSE	AUSFÜHRUNG
Cobra -> Pos. des Kindes	Warm Up	1	10-15		Atemrhythmus		
Inchworm	Warm Up	2	6-8		langsam kontrolliert	30sec	
Packerlsquat	Warm Up	2	10-15				
Rear Foot Elevated Splitsquats R vorne	A1	3	8-10	8-15kg	langsam runter, explosiv hoch	15-30sec	Fuß auf Couch, Bank, Sessel, oder kleinere Erhöhung auch möglich, Zusatzgewicht auch über Rucksack, Wasserflaschen, ... möglich
Rear Foot Elevated Splitsquats L vorne	A2	3	8-10	8-15kg	langsam runter, explosiv hoch	15-30sec	
Counter Movement Jump	A3	3	8			2-3min	Einzel Sprünge
Hamslider	B1	3	8-12		langsam kontrolliert	15sec	statt dem Roller tuts einfach ein Handtuch auf Parkett/ Fliesenboden
singleleg hop for distance / Sprunglauf	B2	3	6-8/6-8			2-3min	
Calf Raises singleleg L	C1	2	8-12		explosiv hoch, langsam runter	15sec	
Pogojumps L	C2	2	20sec		ca 2wdh/Sek	1min	"heißer Boden" kurze Bodenkontaktzeiten, kleine Hüpfer
Calf Raises singleleg R	C3	2	8-12		explosiv hoch, langsam runter	15sec	
Pogojumps R	C4	2	20sec		ca 2wdh/Sek	1min	"heißer Boden" kurze Bodenkontaktzeiten, kleine Hüpfer
Sideplank L/R	D	3	30sec				
Mobility nach Wahl 5 Minuten	Cooldown						

W1 - T2

EXERCISE	SUPERSATZ	SETS	REPS	LOAD in kg	RYTHM	PAUSE	AUSFÜHRUNG
Katze-Kuh	Warm Up	1	10-20		Atemrhythmus		
Packerlsquat	Warm Up	2	8-10		Atemrhythmus	30sec	
beidbeinige Pogojumps	Warm Up	2	20sec		explosiv	30sec	
Drop Jumps	A	3	6			2min	von Couch, Bank, Sessel, Box runter hüpfen und direkt wieder hochspringen, kurze Bodenkontaktzeit
Boxjumps	B	3	6			2min	
Step ups L	C1	3	6-10	8-15kg	explosive Konzentrik	30sec	Kiste ca. Kniehoch, 1-2Wiederholungen in Reserve
Step ups R	C2	3	6-10	8-15kg	explosive Konzentrik	2min	Kiste ca. Kniehoch, 1-2Wiederholungen in Reserve
Reverse Nordic Curl	D	3	6-8		langsam kontrolliert	1min	
Kopenhagen Sideplank L	E1	2	20-30sec			30sec	
Kopenhagen Sideplank R	E2	2	20-30sec			30sec	
Calf Raises singleleg L freistehend	E3	2	8-12		explosiv hoch, langsam runter	30sec	
Calf Raises singleleg R freistehend	E4	2	8-12		explosiv hoch, langsam runter	1min	
Mobility nach Wahl 5 Minuten	Cooldown						

W2 - T1

EXERCISE	SUPERSATZ	SETS	REPS	LOAD in kg	RYTHM	PAUSE	AUSFÜHRUNG
Cobra -> Pos. des Kindes	Warm Up	1	10-15		Atemrhythmus		
Inchworm	Warm Up	2	6-8		langsam kontrolliert	30sec	
Packerlsquat	Warm Up	2	10-15				
Rear Foot Elevated Splitsquats R vorne	A1	4	8	8-15kg	langsam runter, explosiv hoch	15-30sec	Fuß auf Couch, Bank, Sessel, oder kleinere Erhöhung auch möglich, Zusatzgewicht auch über Rucksack, Wasserflaschen, ... möglich
Rear Foot Elevated Splitsquats L vorne	A2	4	8	8-15kg	langsam runter, explosiv hoch	15-30sec	
Counter Movement Jump	A3	4	8			2-3min	Einzel Sprünge
Hamslider	B1	3	10-12		langsam kontrolliert	15sec	statt dem Fancy-Roller tuts einfach ein Handtuch auf Parkett/ Fliesenboden
singleleg hop for distance / Sprunglauf	B2	3	6-8/6-8			2-3min	
Calf Raises singleleg L	C1	3	8-12		explosiv hoch, langsam runter	15sec	
Pogojumps L	C2	3	20sec		ca 2wdh/Sek	1min	"heißer Boden" kurze Bodenkontaktzeiten, kleine Hüpfen
Calf Raises singleleg R	C3	3	8-12		explosiv hoch, langsam runter	15sec	
Pogojumps R	C4	3	20sec		ca 2wdh/Sek	1min	"heißer Boden" kurze Bodenkontaktzeiten, kleine Hüpfen
Sideplank L/R	D	3	30sec				
Mobility nach Wahl 5 Minuten	Cooldown						

W2 - T2

EXERCISE	SUPERSATZ	SETS	REPS	LOAD in kg	RYTHM	PAUSE	AUSFÜHRUNG
Katze-Kuh	Warm Up	1	10-20		Atemrhythmus		
Packerlsquat	Warm Up	2	8-10		Atemrhythmus	30sec	
beidbeinige Pogojumps	Warm Up	2	20sec		explosiv	30sec	
Drop Jumps	A	3	6-8			2min	von Couch, Bank, Sessel, Box runter hüpfen und direkt wieder hochspringen, kurze Bodenkontaktzeit
Boxjumps	B	3	6-8			2min	
Step ups L	C1	4	8-10	8-15kg	explosive Konzentrik	30sec	
Step ups R	C2	4	8-10	8-15kg	explosive Konzentrik	2min	
Reverse Nordic Curl	D	3	6-8		langsam kontrolliert	1min	
Kopenhagen Sideplank L	E1	3	20-30sec			30sec	
Kopenhagen Sideplank R	E2	3	20-30sec			30sec	
Calf Raises singleleg L freistehend	E3	3	8-12		explosiv hoch, langsam runter	30sec	
Calf Raises singleleg R freistehend	E4	3	8-12		explosiv hoch, langsam runter	1min	
Mobility nach Wahl 5 Minuten	Cooldown						

W3 - T1

EXERCISE	SUPERSATZ	SETS	REPS	LOAD in kg	RYTHM	PAUSE	AUSFÜHRUNG
Cobra -> Pos. des Kindes	Warm Up	1	10-15		Atemrhythmus		
Inchworm	Warm Up	2	6-8		langsam kontrolliert	30sec	
Packerlsquat	Warm Up	2	10-15				
Rear Foot Elevated Splitsquats R vorne	A1	3	10-12	8-15kg	langsam runter, explosiv hoch	15-30sec	Fuß auf Couch, Bank, Sessel, oder kleinere Erhöhung auch möglich, Zusatzgewicht auch über Rucksack, Wasserflaschen, ... möglich
Rear Foot Elevated Splitsquats L vorne	A2	3	10-12	8-15kg	langsam runter, explosiv hoch	15-30sec	
Counter Movement Jump	A3	3	8-10			2-3min	Einzel sprünge
Hamslider	B1	3	10-12		langsam kontrolliert	15sec	statt dem Fancy-Roller tuts einfach ein Handtuch auf Parkett/ Fliesenboden
singleleg hop for distance / Sprunglauf	B2	3	6-8/6-8			2-3min	
Calf Raises singleleg L	C1	3	10-12		explosiv hoch, langsam runter	15sec	
Pogojumps L	C2	3	20-30sec		ca 2wdh/Sek	1min	"heißer Boden" kurze Bodenkontaktzeiten, kleine Hüpfen
Calf Raises singleleg R	C3	3	10-12		explosiv hoch, langsam runter	15sec	
Pogojumps R	C4	3	20-30sec		ca 2wdh/Sek	1min	"heißer Boden" kurze Bodenkontaktzeiten, kleine Hüpfen
Sideplank L/R	D	3	30sec				
Mobility nach Wahl 5 Minuten	Cooldown						

W3 - T2

EXERCISE	SUPERSATZ	SETS	REPS	LOAD in kg	RYTHM	PAUSE	AUSFÜHRUNG
Katze-Kuh	Warm Up	1	10-20		Atemrhythmus		
Packerlsquat	Warm Up	2	8-10		Atemrhythmus	30sec	
beidbeinige Pogojumps	Warm Up	2	20sec		explosiv	30sec	
Drop Jumps	A	3	8			2min	von Couch, Bank, Sessel, Box runter hüpfen und direkt wieder hochspringen, kurze Bodenkontaktzeit
Boxjumps	B	3	8			2min	
Step ups L	C1	3	10-12	8-15kg	explosive Konzentrik	30sec	
Step ups R	C2	3	10-12	8-15kg	explosive Konzentrik	2min	
Reverse Nordic Curl	D	3	8-10		langsam kontrolliert	1min	
Kopenhagen Sideplank L	E1	3	20-30sec			30sec	
Kopenhagen Sideplank R	E2	3	20-30sec			30sec	
Calf Raises singleleg L freistehend	E3	3	10-12		explosiv hoch, langsam runter	30sec	
Calf Raises singleleg R freistehend	E4	3	10-12		explosiv hoch, langsam runter	1min	
Mobility nach Wahl 5 Minuten	Cooldown						

W4 - T1

EXERCISE	SUPERSATZ	SETS	REPS	LOAD in kg	RYTHM	PAUSE	AUSFÜHRUNG
Cobra -> Pos. des Kindes	Warm Up	1	10-15		Atemrhythmus		
Inchworm	Warm Up	2	6-8		langsam kontrolliert	30sec	
Packerlsquat	Warm Up	2	10-15				
Rear Foot Elevated Splitsquats R vorne	A1	4	8-10	8-15kg	langsam runter, explosiv hoch	15-30sec	Fuß auf Couch, Bank, Sessel, oder kleinere Erhöhung auch möglich, Zusatzgewicht auch über Rucksack, Wasserflaschen, ... möglich
Rear Foot Elevated Splitsquats L vorne	A2	4	8-10	8-15kg	langsam runter, explosiv hoch	15-30sec	
Counter Movement Jump	A3	4	8-10			2-3min	Einzel sprünge
Hamslider	B1	4	8-12		langsam kontrolliert	15sec	statt dem Fancy-Roller tuts einfach ein Handtuch auf Parkett/ Fliesenboden
singleleg hop for distance / Sprunglauf	B2	4	6-8/6-8			2-3min	
Calf Raises singleleg L	C1	3	10-12		explosiv hoch, langsam runter	15sec	
Pogojumps L	C2	3	20-30sec		ca 2wdh/Sek	1min	"heißer Boden" kurze Bodenkontaktzeiten, kleine Hüpfen
Calf Raises singleleg R	C3	3	10-12		explosiv hoch, langsam runter	15sec	
Pogojumps R	C4	3	20-30sec		ca 2wdh/Sek	1min	"heißer Boden" kurze Bodenkontaktzeiten, kleine Hüpfen
Sideplank L/R	D	3	30sec				
Mobility nach Wahl 5 Minuten	Cooldown						

W4 - T2

EXERCISE	SUPERSATZ	SETS	REPS	LOAD in kg	RYTHM	PAUSE	AUSFÜHRUNG
Katze-Kuh	Warm Up	1	10-20		Atemrhythmus		
Packerlsquat	Warm Up	2	8-10		Atemrhythmus	30sec	
beidbeinige Pogojumps	Warm Up	2	20sec		explosiv	30sec	
Drop Jumps	A	4	8			2min	von Couch, Bank, Sessel, Box runter hüpfen und direkt wieder hochspringen, kurze Bodenkontaktzeit
Boxjumps	B	4	8			2min	
Step ups L	C1	4	8-10	8-15kg	explosive Konzentrik	30sec	
Step ups R	C2	4	8-10	8-15kg	explosive Konzentrik	2min	
Reverse Nordic Curl	D	4	6-10		langsam kontrolliert	1min	
Kopenhagen Sideplank L	E1	3	30sec			30sec	
Kopenhagen Sideplank R	E2	3	30sec			30sec	
Calf Raises singleleg L freistehend	E3	3	10-12		explosiv hoch, langsam runter	30sec	
Calf Raises singleleg R freistehend	E4	3	10-12		explosiv hoch, langsam runter	1min	
Mobility nach Wahl 5 Minuten	Cooldown						

W5 - T1

EXERCISE	SUPERSATZ	SETS	REPS	LOAD in kg	RYTHM	PAUSE	AUSFÜHRUNG
Cobra -> Pos. des Kindes	Warm Up	1	10-15		Atemrhythmus		
Inchworm	Warm Up	2	6-8		langsam kontrolliert	30sec	
Packerlsquat	Warm Up	2	10-15				
Rear Foot Elevated Splitsquats R vorne	A1	4	10-12	8-15kg	langsam runter, explosiv hoch	15-30sec	Fuß auf Couch, Bank, Sessel, oder kleinere Erhöhung auch möglich, Zusatzgewicht auch über Rucksack, Wasserflaschen, ... möglich
Rear Foot Elevated Splitsquats L vorne	A2	4	10-12	8-15kg	langsam runter, explosiv hoch	15-30sec	
Counter Movement Jump	A3	4	8-10			2-3min	Einzel sprünge
Hamslider	B1	4	10-12		langsam kontrolliert	15sec	statt dem Fancy-Roller tuts einfach ein Handtuch auf Parkett/ Fliesenboden
singleleg hop for distance / Sprunglauf	B2	4	8/8			2-3min	
Calf Raises singleleg L	C1	3	10-12		explosiv hoch, langsam runter	15sec	
Pogojumps L	C2	3	20-30sec		ca 2wdh/Sek	1min	"heißer Boden" kurze Bodenkontaktzeiten, kleine Hüpfen
Calf Raises singleleg R	C3	3	10-12		explosiv hoch, langsam runter	15sec	
Pogojumps R	C4	3	20-30sec		ca 2wdh/Sek	1min	"heißer Boden" kurze Bodenkontaktzeiten, kleine Hüpfen
Sideplank L/R	D	3	30sec				
Mobility nach Wahl 5 Minuten	Cooldown						

W5 - T2

EXERCISE	SUPERSATZ	SETS	REPS	LOAD in kg	RYTHM	PAUSE	AUSFÜHRUNG
Katze-Kuh	Warm Up	1	10-20		Atemrhythmus		
Packerlsquat	Warm Up	2	8-10		Atemrhythmus	30sec	
beidbeinige Pogojumps	Warm Up	2	20sec		explosiv	30sec	
Drop Jumps	A	4	8-10			2min	von Couch, Bank, Sessel, Box runter hüpfen und direkt wieder hochspringen, kurze Bodenkontaktzeit
Boxjumps	B	4	8-10			2min	
Step ups L	C1	4	10-12	8-15kg	explosive Konzentrik	30sec	
Step ups R	C2	4	10-12	8-15kg	explosive Konzentrik	2min	
Reverse Nordic Curl	D	4	8-12		langsam kontrolliert	1min	
Kopenhagen Sideplank L	E1	3	30-40sec			30sec	
Kopenhagen Sideplank R	E2	3	30-40sec			30sec	
Calf Raises singleleg L freistehend	E3	3	10-12		explosiv hoch, langsam runter	30sec	
Calf Raises singleleg R freistehend	E4	3	10-12		explosiv hoch, langsam runter	1min	
Mobility nach Wahl 5 Minuten	Cooldown						

W6 - T1

EXERCISE	SUPERSATZ	SETS	REPS	LOAD in kg	RYTHM	PAUSE	AUSFÜHRUNG
Cobra -> Pos. des Kindes	Warm Up	1	10-15		Atemrhythmus		
Inchworm	Warm Up	2	6-8		langsam kontrolliert	30sec	
Packerlsquat	Warm Up	2	10-15				
Rear Foot Elevated Splitsquats R vorne	A1	4	10-12	8-15kg	langsam runter, explosiv hoch	15-30sec	Fuß auf Couch, Bank, Sessel, oder kleinere Erhöhung auch möglich, Zusatzgewicht auch über Rucksack, Wasserflaschen, ... möglich
Rear Foot Elevated Splitsquats L vorne	A2	4	10-12	8-15kg	langsam runter, explosiv hoch	15-30sec	
Counter Movement Jump	A3	4	8-10			2-3min	Einzel sprünge
Hamslider	B1	4	10-12		langsam kontrolliert	15sec	statt dem Fancy-Roller tuts einfach ein Handtuch auf Parkett/ Fliesenboden
singleleg hop for distance / Sprunglauf	B2	4	8/8			2-3min	
Calf Raises singleleg L	C1	4	10-12		explosiv hoch, langsam runter	15sec	
Pogojumps L	C2	4	20-30sec		ca 2wdh/Sek	1min	"heißer Boden" kurze Bodenkotaktzeiten, kleine Hüpfen
Calf Raises singleleg R	C3	4	10-12		explosiv hoch, langsam runter	15sec	
Pogojumps R	C4	4	20-30sec		ca 2wdh/Sek	1min	"heißer Boden" kurze Bodenkotaktzeiten, kleine Hüpfen
Sideplank L/R	D	3	30sec				
Mobility nach Wahl 5 Minuten	Cooldown						

W6 - T2

EXERCISE	SUPERSATZ	SETS	REPS	LOAD in kg	RYTHM	PAUSE	AUSFÜHRUNG
Katze-Kuh	Warm Up	1	10-20		Atemrhythmus		
Packerlsquat	Warm Up	2	8-10		Atemrhythmus	30sec	
beidbeinige Pogojumps	Warm Up	2	20sec		explosiv	30sec	
Drop Jumps	A	4	8-10			2min	von Couch, Bank, Sessel, Box runter hüpfen und direkt wieder hochspringen, kurze Bodenkotaktzeit
Boxjumps	B	4	8-10			2min	
Step ups L	C1	4	10-12	8-15kg	explosive Konzentrik	30sec	
Step ups R	C2	4	10-12	8-15kg	explosive Konzentrik	2min	
Reverse Nordic Curl	D	4	8-12		langsam kontrolliert	1min	
Kopenhagen Sideplank L	E1	4	30-40sec			30sec	
Kopenhagen Sideplank R	E2	4	30-40sec			30sec	
Calf Raises singleleg L freistehend	E3	4	10-12		explosiv hoch, langsam runter	30sec	
Calf Raises singleleg R freistehend	E4	4	10-12		explosiv hoch, langsam runter	1min	
Mobility nach Wahl 5 Minuten	Cooldown						