











PHASE 2

	Phase 1 (Woche 1-6)	Phase 2 (Woche 7-12)	Phase 3 (Woche 13-18)	Phase 4 (Woche 19-24)	
Übungs-Intervall (sec)	20''	30''	40''	40''	Wichtige Infos: <ul style="list-style-type: none"> Jede Übung hat 2 bis 3 verschiedene Niveaus und Du kannst selbst entscheiden, welche du machst. Alternativ kannst Du auch die Übung langsamer durchführen. Aktive Pause → immer auf der Stelle gehen An den «Erholungstagen» kannst du spazieren gehen, Fahrrad fahren oder sogar schwimmen.  = Kraftübung (wenn zu einfach → Gewicht dazu nehmen z.B. Wasserflasche oder Buch)  = Cardio Übung → Herzfrequenz soll sich erhöhen und man sollte ausser Atem kommen. Wenn zu einfach → schneller gehen!
Erholungs-Intervall (sec)	40''	30''	20''	20''	
Verhältnis Übung zu Erholung	1:2	1:1	2:1	2:1	
Anzahl Übungen	8	8	9	10	
Runden	2	3 (2 für Unterkörper)	3	3	
Erholung zwischen Runden (min)	2'	2'	2'	1'30''	
Total Dauer Übungen (min)	5'20''	12'	18'	20'	
Total Dauer Erholung (min)	10'40''	12'	9'	10'	
Aufwärmen + Ausklang	10'	10'	10'	10'	
Trainingsdauer (min)	28'	38' /28' Unterkörper	41'	43'	

Übungen von der Phase 2 (Woche 7-12): 3x 38min pro Woche

Tag 1		Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
UNTERKÖRPER		Erholung	OBERKÖRPER	Erholung	GANZKÖRPER	Erholung	Erholung
1	 Schulterbrücke (für hintere Oberschenkelmuskulatur) Level 1: oben bleiben Level 2: mit Schritten		Squat und Arme seitlich darüber (für schräge Bauchmuskulatur) Level 1: nur mit Arm Level 2: mit Gewicht		Stehende Rumpfbeugen mit Ausfallschritt (für Bauchmuskulatur) Level 2: mit Gewicht		
2	 Squats mit Armen unten/oben Level 1: ohne Sprung Level 2: mit Sprung		Out/In auf der Stelle mit Armen		Bergsteiger Level 1: am Wand Level 2: auf einem Stuhl Level 3: am Boden		
3	 Seitliche Ausfallschritte mit Beinheben (für innere und äussere Oberschenkelmuskulatur) 1. Runde (30s) eine Seite, 2. Runde anderes Bein		L-Rücken mit Armbewegungen (für gesamte Rückenmuskulatur) Level 1: nur mit Arm Level 2: mit Gewicht		Diagonales Aufheben (für Rücken-, Bein- und Schultermuskulatur) Level 1: ohne Gewicht und Beine gebeugt Level 2: mit leichtem Gewicht + Squat		
4	 Squats mit Armen unten/oben Level 1: ohne Sprung Level 2: mit Sprung		Out/In auf der Stelle mit Armen		Bergsteiger Level 1: am Wand Level 2: auf einem Stuhl Level 3: am Boden		
5	 Feuerhydrant mit Kicks nach hinten (für Gesässmuskulatur) 1. Runde (30s) eine Seite, 2. Runde anderes Bein		Rumpfbeugen auf dem Stuhl gerade und seitlich (für Bauchmuskulatur)		Krabbengang + Fersen heben (für Oberschenkel- und Wadenmuskulatur) Level 1: eher höher stehen Level 2: tiefer runter und evtl. Gewicht		
6	 Squats mit Armen unten/oben Level 1: ohne Sprung Level 2: mit Sprung		Out/In auf der Stelle mit Armen		Bergsteiger Level 1: am Wand Level 2: auf einem Stuhl Level 3: am Boden		
7	 Lunge + Kicks (für Oberschenkelmuskulatur vorne/hinten) Level 1: mit Unterstützung von einem Stuhl Level 2: ohne Stuhl		Liegestütze abwechselnd eng und breit (für Oberarm-, Brust- und Rückenmuskulatur) Level 1: am Wand Level 2: am Boden auf den Knien		Tuchschwingen (für Arm- und Rumpfmuskulatur) Level 2: mit etwas Schwererem		
8	 Squats mit Armen unten/oben Level 1: ohne Sprung Level 2: mit Sprung	Out/In auf der Stelle mit Armen	Bergsteiger Level 1: am Wand Level 2: auf einem Stuhl Level 3: am Boden				