




Trainingsplan		Power Yoga Flow - 1	
Ziel	Primetime Sessions	PRIME TIME fitness	
Startdatum	Zeit 1		Enddatum
Anleitung			

 Activities marked with this sign and with the same number, belong together as a Superset or Circuit. Ask your coach for further explanation in case of any questions.


Tag 1	Datum	/	/	/	/	/	/	/	/
-------	-------	---	---	---	---	---	---	---	---

Mountain pose		Unterarme							
	Set 1	30 s							
	Set 2								
	Set 3								
	Set 4								
	Set 5								
	Notiz								

Stelle die Füße nebeneinander. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung. Handflächen nach vorne zeigend. Daumen in Richtung Hüfte.


Sonnengruß		Ganzer Körper							
	Set 1	240 s							
	Set 2								
	Set 3								
	Set 4								
	Set 5								
	Notiz	Trainer Notiz: 1x right side, 1 x left side.							

Stelle die Füße nebeneinander. Führe die Handflächen aneinander. Strecke die Arme nach oben.

Chair pose		Quadrizeps - Gesäßmuskel, Hintere Oberschenkelmuskulatur, Unterer Rücken							
	Set 1	60 s							
	Set 2								
	Set 3								
	Set 4								
	Set 5								
	Notiz								

Stelle die Füße nebeneinander. Senke dich über die Knie ab. Bewege dein Gesäß zurück. Hebe die Arme. Bewege den Oberkörper leicht nach vorne. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung.


Warrior I pose, right Quadrizeps, Gesäßmuskel, Hintere Oberschenkelmuskulatur

	Set 1	60 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							

1

Mache einen Ausfallschritt. Halte das Knie im rechten Winkel gebeugt. Strecke ein Bein nach hinten aus. Turn your foot outwards. Hebe die Arme vorwärts und nach oben. Führe die Hände zusammen. Keep watching the palm of the hand which is facing upwards.


Warrior II pose, right Quadrizeps - Gesäßmuskel, Hintere Oberschenkelmuskulatur

	Set 1	60 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							

1


Mache einen Ausfallschritt. Strecke ein Bein aus. Turn your foot outwards. Hebe die Arme.

Mountain pose Unterarme


	Set 1	30 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							


Stelle die Füße nebeneinander. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung. Handflächen nach vorne zeigend. Daumen in Richtung Hüfte.


Chair pose Quadrizeps - Gesäßmuskel, Hintere Oberschenkelmuskulatur, Unterer Rücken


	Set 1	30 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							


Stelle die Füße nebeneinander. Senke dich über die Knie ab. Bewege dein Gesäß zurück. Hebe die Arme. Bewege den Oberkörper leicht nach vorne. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung.


Warrior I pose, left		Quadrizeps, Bauchmuskeln - Gerade Bauchmuskeln, Großer Rückenmuskel						
	Set 1	60 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							
2 ↻	<p>Mache einen Ausfallschritt. Turn your foot outwards. Strecke die Arme nach oben. Keep watching your hands.</p>							


Warrior II pose, left		Quadrizeps - Gesäßmuskel, Hintere Oberschenkelmuskulatur						
	Set 1	60 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							
2 ↻	<p>Mache einen Ausfallschritt. Strecke ein Bein aus. Turn your foot outwards. Hebe die Arme.</p>							


Mountain pose		Unterarme						
	Set 1	30 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							
<p>Stelle die Füße nebeneinander. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung. Handflächen nach vorne zeigend. Daumen in Richtung Hüfte.</p>								

Chair pose		Quadrizeps - Gesäßmuskel, Hintere Oberschenkelmuskulatur, Unterer Rücken						
	Set 1	30 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							
<p>Stelle die Füße nebeneinander. Senke dich über die Knie ab. Bewege dein Gesäß zurück. Hebe die Arme. Bewege den Oberkörper leicht nach vorne. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung.</p>								


Warrior I pose, right		Quadrizeps, Gesäßmuskel, Hintere Oberschenkelmuskulatur						
	Set 1	30 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							
3 ↻	<p>Mache einen Ausfallschritt. Halte das Knie im rechten Winkel gebeugt. Strecke ein Bein nach hinten aus. Turn your foot outwards. Hebe die Arme vorwärts und nach oben. Führe die Hände zusammen. Keep watching the palm of the hand which is facing upwards.</p>							

Warrior II pose, right		Quadrizeps - Gesäßmuskel, Hintere Oberschenkelmuskulatur						
	Set 1	30 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							
3 ↻	<p>Mache einen Ausfallschritt. Strecke ein Bein aus. Turn your foot outwards. Hebe die Arme.</p>							

Warrior III pose, right		Gesäßmuskel - Hintere Oberschenkelmuskulatur						
	Set 1	30 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							
3 ↻								


Mountain pose		Unterarme						
	Set 1	30 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							
<p>Stelle die Füße nebeneinander. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung. Handflächen nach vorne zeigend. Daumen in Richtung Hüfte.</p>								

Chair pose Quadrizeps - Gesäßmuskel, Hintere Oberschenkelmuskulatur, Unterer Rücken

	Set 1	30 s							
	Set 2								
	Set 3								
	Set 4								
	Set 5								
	Notiz								

Stelle die Füße nebeneinander. Senke dich über die Knie ab. Bewege dein Gesäß zurück. Hebe die Arme. Bewege den Oberkörper leicht nach vorne. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung.


Warrior I pose, left Quadrizeps, Bauchmuskeln - Gerade Bauchmuskeln, Großer Rückenmuskel

	Set 1	30 s							
	Set 2								
	Set 3								
	Set 4								
	Set 5								
	Notiz								

4

Mache einen Ausfallschritt. Turn your foot outwards. Strecke die Arme nach oben. Keep watching your hands.


Warrior II pose, left Quadrizeps - Gesäßmuskel, Hintere Oberschenkelmuskulatur

	Set 1	30 s							
	Set 2								
	Set 3								
	Set 4								
	Set 5								
	Notiz								

4


Mache einen Ausfallschritt. Strecke ein Bein aus. Turn your foot outwards. Hebe die Arme.

Warrior III pose, left Gesäßmuskel, Bauchmuskeln - Gerade Bauchmuskeln - Hintere Oberschenkelmuskulatur


	Set 1	30 s							
	Set 2								
	Set 3								
	Set 4								
	Set 5								
	Notiz								

4


Steh auf einem Bein. Bewege den Oberkörper nach vorne. Move your leg backwards. Hebe einen Arm nach vorne .


Mountain pose		Unterarme						
	Set 1	30 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							


Stelle die Füße nebeneinander. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung. Handflächen nach vorne zeigend. Daumen in Richtung Hüfte.


Chair pose		Quadrizeps - Gesäßmuskel, Hintere Oberschenkelmuskulatur, Unterer Rücken						
	Set 1	30 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							


Stelle die Füße nebeneinander. Senke dich über die Knie ab. Bewege dein Gesäß zurück. Hebe die Arme. Bewege den Oberkörper leicht nach vorne. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung.


Warrior I pose, right		Quadrizeps, Gesäßmuskel, Hintere Oberschenkelmuskulatur						
	Set 1	30 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							

5  Mache einen Ausfallschritt. Halte das Knie im rechten Winkel gebeugt. Strecke ein Bein nach hinten aus. Turn your foot outwards. Hebe die Arme vorwärts und nach oben. Führe die Hände zusammen. Keep watching the palm of the hand which is facing upwards.

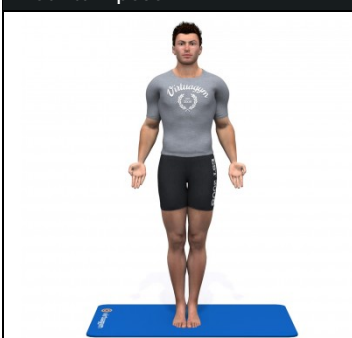
Warrior II pose, right		Quadrizeps - Gesäßmuskel, Hintere Oberschenkelmuskulatur						
	Set 1	30 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							

5  Mache einen Ausfallschritt. Strecke ein Bein aus. Turn your foot outwards. Hebe die Arme.

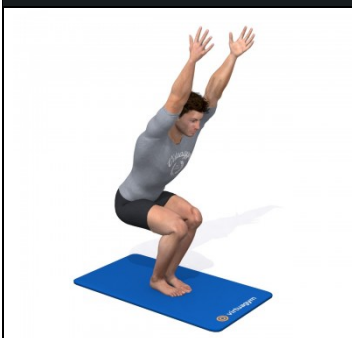
Warrior III pose, right		Gesäßmuskel - Hintere Oberschenkelmuskulatur						
	Set 1	30 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							

Half moon pose, right		Schräge Bauchmuskeln, Gesäßmuskel - Abduktor						
	Set 1	30 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							

Steh auf einem Bein. Bewege den Oberkörper nach vorne. Drehe den Oberkörper zur Seite. Hebe ein Bein seitwärts. Platziere die Finger auf dem Fußboden. Schauge weiter auf die Hand.


Mountain pose		Unterarme						
	Set 1	30 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							

Stelle die Füße nebeneinander. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung. Handflächen nach vorne zeigend. Daumen in Richtung Hüfte.

Chair pose		Quadrizeps - Gesäßmuskel, Hintere Oberschenkelmuskulatur, Unterer Rücken						
	Set 1	30 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							

Stelle die Füße nebeneinander. Senke dich über die Knie ab. Bewege dein Gesäß zurück. Hebe die Arme. Bewege den Oberkörper leicht nach vorne. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung.


Warrior I pose, left Quadrizeps, Bauchmuskeln - Gerade Bauchmuskeln, Großer Rückenmuskel

	Set 1	30 s							
	Set 2								
	Set 3								
	Set 4								
	Set 5								
	Notiz								

6 ↻

Mache einen Ausfallschritt. Turn your foot outwards. Strecke die Arme nach oben. Keep watching your hands.


Warrior II pose, left Quadrizeps - Gesäßmuskel, Hintere Oberschenkelmuskulatur

	Set 1	30 s							
	Set 2								
	Set 3								
	Set 4								
	Set 5								
	Notiz								

6 ↻

Mache einen Ausfallschritt. Strecke ein Bein aus. Turn your foot outwards. Hebe die Arme.


Warrior III pose, left Gesäßmuskel, Bauchmuskeln - Gerade Bauchmuskeln - Hintere Oberschenkelmuskulatur

	Set 1	30 s							
	Set 2								
	Set 3								
	Set 4								
	Set 5								
	Notiz								

6 ↻


Steh auf einem Bein. Bewege den Oberkörper nach vorne. Move your leg backwards. Hebe einen Arm nach vorne .


Half moon pose, left Schräge Bauchmuskeln


	Set 1	30 s							
	Set 2								
	Set 3								
	Set 4								
	Set 5								
	Notiz								


6 ↻


Steh auf einem Bein. Bewege den Oberkörper nach vorne. Drehe den Oberkörper zur Seite. Hebe ein Bein seitwärts. Platziere die Finger auf dem Fußboden. Schauge weiter auf die Hand.

Mountain pose		Unterarme						
	Set 1	30 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							
Stelle die Füße nebeneinander. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung. Handflächen nach vorne zeigend. Daumen in Richtung Hüfte.								


Eagle pose, right		Adduktor, Oberer Brustkorb						
	Set 1	60 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							
Steh auf einem Bein. Cross your legs. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung. Cross your arms.								

Eagle pose, left		Quadrizeps - Gesäßmuskel, Hintere Oberschenkelmuskulatur, Unterer Rücken						
	Set 1	60 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							
Steh auf einem Bein. Cross your legs. Cross your arms. Führe die Hände nach oben.								


Mountain pose		Unterarme						
	Set 1	30 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							
Stelle die Füße nebeneinander. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung. Handflächen nach vorne zeigend. Daumen in Richtung Hüfte.								

Big toe pose		Hintere Oberschenkelmuskulatur						
	Set 1	60 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							


Stelle die Füße hüftbreit auseinander. Bewege den Oberkörper nach vorne. Halte die Zehen fest.


Crane pose		Bauchmuskeln - Gerade Bauchmuskeln						
	Set 1	60 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							

Platziere die Hände auf dem Fußboden. Halte die Arme gestreckt. Place your knee on your upper arm. Hebe die Hüften. Place your knee on your upper arm. Push your knees towards each other.

Board to Mountain		Bauchmuskeln - Gerade Bauchmuskeln						
	Set 1	60 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz	Trainer Notiz: Hold in Mountain (Downward-Facing Dog).						


Gehe in die Liegestützposition. Beuge die Hüfte im Winkel von 90 Grad. Mache den Ellenbogen gerade.

Four-Limbed staff pose		Bauchmuskeln - Gerade Bauchmuskeln						
	Set 1	20 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							

7 

Gehe in die Liegestützposition. Platziere die Hände in Schulterbreite. Beuge alle Muskeln deines Rumpfes. Bewege die Ellenbogen schräg zurück. Halte diese Stellung.

Cobra pose Unterer Rücken




Set 1	30 s							
Set 2								
Set 3								
Set 4								
Set 5								
Notiz								

7

Lege dich auf den Bauch. Platziere die Hände auf dem Fußboden. Strecke die Arme nach unten.


Bow pose Gesäßmuskel, Unterer Rücken - Hintere Oberschenkelmuskulatur



Set 1	30 s							
Set 2								
Set 3								
Set 4								
Set 5								
Notiz								

Lege dich auf den Bauch. Grab your feet.

Four-Limbed staff pose Bauchmuskeln - Gerade Bauchmuskeln




Set 1	20 s							
Set 2								
Set 3								
Set 4								
Set 5								
Notiz								

8

Gehe in die Liegestützposition. Platziere die Hände in Schulterbreite. Beuge alle Muskeln deines Rumpfes. Bewege die Ellenbogen schräg zurück. Halte diese Stellung.

Cobra pose Unterer Rücken




Set 1	30 s							
Set 2								
Set 3								
Set 4								
Set 5								
Notiz								


8

Lege dich auf den Bauch. Platziere die Hände auf dem Fußboden. Strecke die Arme nach unten.


Bow pose		Gesäßmuskel, Unterer Rücken - Hintere Oberschenkelmuskulatur						
	Set 1	30 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							
<p>Lege dich auf den Bauch. Grab your feet.</p>								


Child pose		Quadrizeps, Hintere Oberschenkelmuskulatur						
	Set 1	60 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							
<p>Kneel on the ground. Bewege dein Gesäß zurück. Bewege den Oberkörper nach vorne. Platziere die Arme auf dem Boden.</p>								


Camel pose		Unterer Rücken, Hintere Oberschenkelmuskulatur						
	Set 1	30 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							
<p>Kneel on the ground. Platziere die Zehen auf dem Boden. Grab your feet. Spanne dein Gesäß an.</p>								

Child pose		Quadrizeps, Hintere Oberschenkelmuskulatur						
	Set 1	30 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							
<p>Kneel on the ground. Bewege dein Gesäß zurück. Bewege den Oberkörper nach vorne. Platziere die Arme auf dem Boden.</p>								

Camel pose		Unterer Rücken, Hintere Oberschenkelmuskulatur						
	Set 1	30 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							
Kneel on the ground. Platziere die Zehen auf dem Boden. Grab your feet. Spanne dein Gesäß an.								

Child pose		Quadrizeps, Hintere Oberschenkelmuskulatur						
	Set 1	30 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							
Kneel on the ground. Bewege dein Gesäß zurück. Bewege den Oberkörper nach vorne. Platziere die Arme auf dem Boden.								

Fish pose		Hals, Unterer Rücken						
	Set 1	60 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz	Trainer Notiz: Put a bolster under the spine for a more relaxed variation.						
Leg dich flach auf den Boden. Halte die Ellenbogen leicht gebeugt. Heb den Brustkorb. Move your head backward.								

Corpse pose		Ganzer Körper						
	Set 1	255 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz	Trainer Notiz: Bauchatmung üben.						
Leg dich flach auf den Boden. Handflächen nach oben zeigend. Entspanne den ganzen Körper.								