

Trainingsplan		Yoga Flow Einsteiger - 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 / / / / / / / / / /

Child pose		Quadrizeps, Hintere Oberschenkelmuskulatur						
	Set 1	60 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.

Cat pose		Bauchmuskeln - Gerade Bauchmuskeln						
	Set 1	20 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							

1 

Kneel on the ground. Platziere die Hände auf dem Fußboden. Wölbe den oberen Rücken nach außen (konkav). Spann die Bauchmuskeln an. Pull in the belly button.

Cow pose		Unterer Rücken						
	Set 1	20 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							

1 

Knie dich auf den Boden. Platziere die Hände auf dem Fußboden. Entspanne den Oberkörper. Heb den Brustkorb.

Cat pose		Bauchmuskeln - Gerade Bauchmuskeln						
	Set 1	20 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							
2 ↻	<p>Kneel on the ground. Platziere die Hände auf dem Fußboden. Wölbe den oberen Rücken nach außen (konkav). Spann die Bauchmuskeln an. Pull in the belly button.</p>							

Cow pose		Unterer Rücken						
	Set 1	20 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							
2 ↻	<p>Knie dich auf den Boden. Platziere die Hände auf dem Fußboden. Entspanne den Oberkörper. Heb den Brustkorb.</p>							

Cat pose		Bauchmuskeln - Gerade Bauchmuskeln						
	Set 1	20 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							
3 ↻	<p>Kneel on the ground. Platziere die Hände auf dem Fußboden. Wölbe den oberen Rücken nach außen (konkav). Spann die Bauchmuskeln an. Pull in the belly button.</p>							

Cow pose		Unterer Rücken						
	Set 1	20 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							
3 ↻	<p>Knie dich auf den Boden. Platziere die Hände auf dem Fußboden. Entspanne den Oberkörper. Heb den Brustkorb.</p>							

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

Kneel on the ground. Platziere die Unterarme auf dem Fußboden. Bring your buttocks towards the ceiling. Drücke den Brustkorb nach unten.

Gate pose, right		Schräge Bauchmuskeln, Adduktor						
	Set 1	60 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							

Kneel on the ground. Extend your leg sideways. Place your hand on your knee. Strecke einen Arm nach oben. Bewege den Oberkörper zur Seite. Keep watching the palm of the hand which is facing upwards.

Gate pose, left		Schräge Bauchmuskeln						
	Set 1	60 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							

Stelle die Füße weiter als hüftbreit auseinander. Turn your foot outwards. Knie dich auf den Boden. Place your hand on your knee. Strecke einen Arm leicht schräg nach oben. Feel the stretch.

Low lunge, right		Quadrizeps						
	Set 1	60 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							

Kneel on the ground. Platziere die Hände auf dem Fußboden. Stelle dich mit dem Fuß auf den Boden. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung. Spüre, wie sich die Muskeln dehnen.

Low lunge, left		Quadrizeps, Gesäßmuskel						
	Set 1	60 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							

Kneel on the ground. Stelle dich mit dem Fuß auf den Boden. Bewege den Oberkörper nach vorne. Platziere die Hände auf dem Fußboden.

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.

Standing half forward bend		Bauchmuskeln - Gerade Bauchmuskeln						
	Set 1	30 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							

4 

Stelle die Füße hüftbreit auseinander. Bewege dein Gesäß zurück. Place your hands on your knees. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung.

Standing forward bend		Hintere Oberschenkelmuskulatur, Bauchmuskeln - Gerade Bauchmuskeln						
	Set 1	30 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							

4 

Stelle die Füße hüftbreit auseinander. Halte die Knie leicht angewinkelt. Bewege den Oberkörper nach vorne. Grab your feet.

High lunge, right		Quadrizeps - Gesäßmuskel, Hintere Oberschenkelmuskulatur						
	Set 1	60 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							
Gehe in die Liegestützposition. Hebe das Knie an. Stelle dich mit dem Fuß auf den Boden.								

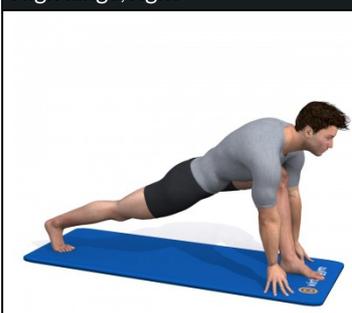
High lunge, left		Hintere Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskel						
	Set 1	60 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							
Gehe in die Liegestützposition. Bring your knee up to your elbow. Stelle dich mit dem Fuß auf den Boden.								

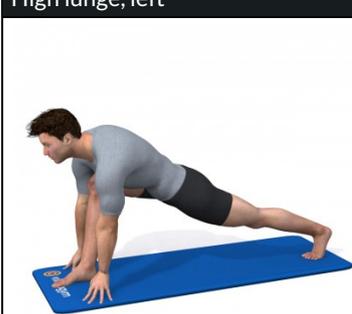
Mountain pose		Unterarme						
	Set 1	30 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							
Stelle die Füße nebeneinander. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung. Handflächen nach vorne zeigend. Daumen in Richtung Hüfte.								

Standing half forward bend		Bauchmuskeln - Gerade Bauchmuskeln						
	Set 1	30 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							
Stelle die Füße hüftbreit auseinander. Bewege dein Gesäß zurück. Place your hands on your knees. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung.								

Standing forward bend		Hintere Oberschenkelmuskulatur, Bauchmuskeln - Gerade Bauchmuskeln						
	Set 1	30 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							
Stelle die Füße hüftbreit auseinander. Halte die Knie leicht angewinkelt. Bewege den Oberkörper nach vorne. Grab your feet.								

High lunge crescent variation, right		Quadrizeps - Gesäßmuskel, Hintere Oberschenkelmuskulatur						
	Set 1	60 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							
Stelle die Füße nebeneinander. Mache einen Ausfallschritt nach vorne. Strecke die Arme nach oben.								

High lunge, right		Quadrizeps - Gesäßmuskel, Hintere Oberschenkelmuskulatur						
	Set 1	10 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							
Gehe in die Liegestützposition. Hebe das Knie an. Stelle dich mit dem Fuß auf den Boden.								

High lunge, left		Hintere Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskel						
	Set 1	10 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							
Gehe in die Liegestützposition. Bring your knee up to your elbow. Stelle dich mit dem Fuß auf den Boden.								

High lunge crescent variation, left		Quadrizeps, Hintere Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskel, Großer Rückenmuskel, Bauchmuskeln - Gerade Bauchmuskeln						
	Set 1	60 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							

Mache einen Ausfallschritt. Halte das Knie im rechten Winkel gebeugt. Mache das andere Bein gerade. Strecke die Arme 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.

Warrior I pose, right		Quadrizeps, Gesäßmuskel, Hintere Oberschenkelmuskulatur						
	Set 1	60 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							

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							

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

Standing half forward bend Bauchmuskeln - Gerade Bauchmuskeln



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

Stelle die Füße hüftbreit auseinander. Bewege dein Gesäß zurück. Place your hands on your knees. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung.

Standing forward bend Hintere Oberschenkelmuskulatur, Bauchmuskeln - Gerade Bauchmuskeln



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

Stelle die Füße hüftbreit auseinander. Halte die Knie leicht angewinkelt. Bewege den Oberkörper nach vorne. Grab your feet.

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



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

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

Warrior II pose, left Quadrizeps - Gesäßmuskel, Hintere Oberschenkelmuskulatur



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

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.								

Tree pose, right		Adduktor, Abduktor						
	Set 1	60 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							
Place your foot on your leg. Move your leg backwards. Führe die Hände zusammen. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung.								

Tree pose, left		Gesäßmuskel - Abduktor						
	Set 1	60 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							
Place your foot on your leg. Führe die Handflächen aneinander. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung.								

Staff pose		Hintere Oberschenkelmuskulatur						
	Set 1	30 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							
Setze dich auf den Boden. Strecke beide Beine aus. Platziere die Hände auf dem Fußboden. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung.								

Seated forward bend		Hintere Oberschenkelmuskulatur						
	Set 1	60 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz	Trainer Notiz: Keep the knees slightly bent, flex the toes.						
Setze dich auf den Boden. Strecke beide Beine aus. Bewege den Oberkörper nach vorne. Grab your feet.								

Reclining hand to big toe pose, right		Hintere Oberschenkelmuskulatur						
	Set 1	60 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							
Lege dich mit dem Rücken auf den Boden. Hebe ein Bein. Halte den Fuß in der Hand.								

Reclining hand to big toe pose, left		Hintere Oberschenkelmuskulatur						
	Set 1	60 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							
Lege dich mit dem Rücken auf den Boden. Hebe ein Bein. Halte den Fuß in der Hand.								

Bridge pose		Gesäßmuskel - Hintere Oberschenkelmuskulatur						
	Set 1	60 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							
Lege dich mit dem Rücken auf den Boden. Stelle die Füße flach auch den Boden. Hebe die Hüfte vom Boden. Spanne dein Gesäß an. Führe die Hände zusammen.								

Happy baby pose		Quadrizeps, Bauchmuskeln - Gerade Bauchmuskeln						
	Set 1	60 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							
<p>Lege dich mit dem Rücken auf den Boden. Hebe die Knie an. Halte die Knie im rechten Winkel angewinkelt. Grab your feet.</p>								

Corpse pose		Ganzer Körper						
	Set 1	255 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							
<p>Leg dich flach auf den Boden. Handflächen nach oben zeigend. Entspanne den ganzen Körper.</p>								