




Trainingsplan		Yoga Flow Fortgeschrittene - 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	60 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	60 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.



Sonnengruß		Ganzer Körper						
	Set 1	60 s						
	Set 2	60 s						
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz	Trainer Notiz: 1x right side, 1x left side.						
Stelle die Füße nebeneinander. Führe die Handflächen aneinander. Strecke die Arme nach oben.								


Mountain pose		Unterarme						
	Set 1	60 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.								

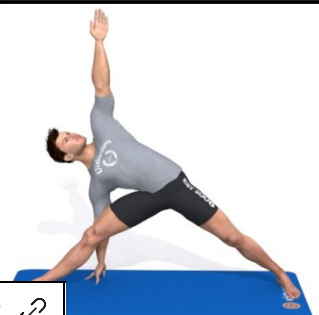
Extended triangle pose, right		Schräge Bauchmuskeln, Adduktor, Hintere Oberschenkelmuskulatur						
	Set 1	60 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							
1 	<p>Mache einen Ausfallschritt. Strecke beide Beine aus. Turn your foot outwards. Bewege den Oberkörper zur Seite. Lege eine Hand auf den Boden. Strecke einen Arm nach oben. Keep watching the palm of the hand which is facing upwards.</p>							

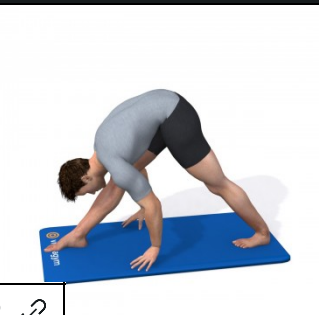
Intense side stretch pose, right		Bauchmuskeln - Gerade Bauchmuskeln						
	Set 1	60 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							
1 	<p>Stelle die Füße nebeneinander. Mach einen Schritt vorwärts. Platziere die Finger auf dem Fußboden. Spüre, wie sich die Muskeln dehnen.</p>							


Mountain pose		Unterarme						
	Set 1	60 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>								

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>							

Extended triangle pose, left		Schräge Bauchmuskeln, Quadrizeps - Gesäßmuskel, Hintere Oberschenkelmuskulatur						
	Set 1	60 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							
2 ↻	<p>Stelle die Füße weiter als hüftbreit auseinander. Turn your foot outwards. Bewege den Oberkörper zur Seite. Platziere die Finger auf dem Fußboden. Strecke einen Arm nach oben.</p>							

Intense side stretch pose, left		Hintere Oberschenkelmuskulatur, Unterer Rücken						
	Set 1	60 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							
2 ↻	<p>Mache einen Ausfallschritt nach vorne. Strecke beide Beine aus. Bewege den Oberkörper nach vorne. Platziere die Finger auf dem Fußboden.</p>							

Mountain pose		Unterarme						
	Set 1	60 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>								

Wide-Legged forward bend Hintere Oberschenkelmuskulatur, Unterer Rücken, Adduktor, Schultern, vorne, Oberer Brustkorb




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

3

Stelle die Füße weiter als hüftbreit auseinander. Bewege den Oberkörper nach vorne. Verkreuze die Finger miteinander.

Garland pose Oberer Rücken, Unterer Rücken - Gesäßmuskel




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

3

Stelle die Füße weiter als hüftbreit auseinander. Senke dich über die Knie ab. Bringe die Ellenbogen zwischen die Beine. Führe die Handflächen aneinander. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung.

Wide-Angle seated forward bend Unterer Rücken, Adduktor




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

3


Setze dich auf den Boden. Bewege die Arme nach außen. Bewege den Oberkörper nach vorne. Platziere die Unterarme auf dem Fußboden.


Boat pose Bauchmuskeln - Gerade Bauchmuskeln





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


Setze dich auf den Boden. Bewege den Oberkörper leicht nach hinten. Hebe die Arme. Hebe die Beine. Beuge alle Muskeln deines Rumpfes.


Head to knee forward bend, right		Abduktor, Unterer Rücken, Hintere Oberschenkelmuskulatur						
	Set 1	60 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							
4 ↻	<p>Setze dich auf den Boden. Beuge das Bein. Strecke ein Bein aus. Bewege den Oberkörper schräg nach vorne. Hold your other hand.</p>							


Half lord of the fishes pose, right		Gesäßmuskel						
	Set 1	60 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							
4 ↻	<p>Setze dich auf den Boden. Cross your legs. Lege eine Hand auf den Boden. Place your elbow on your knee. Handfläche nach vorne zeigend. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung.</p>							

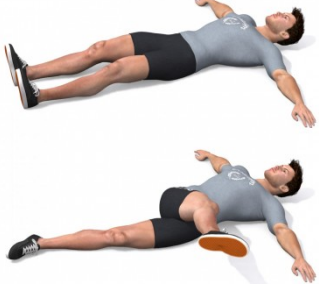
Cow face pose, right		Gesäßmuskel, Trizeps - Abduktor						
	Set 1	60 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							
4 ↻	<p>Setze dich auf den Boden. Beuge die Beine . Cross your legs. Führe die Hände zusammen. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung.</p>							

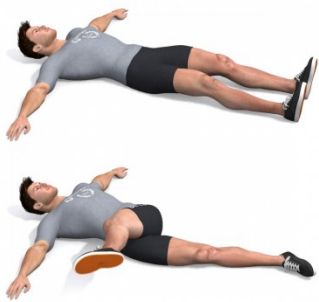
Head to knee forward bend, left		Gesäßmuskel - Abduktor						
	Set 1	60 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							
5 ↻	<p>Setze dich auf den Boden. Beuge das Knie. Place your leg on the ground. Extend your leg sideways. Bewege den Oberkörper schräg nach vorne. Hold your other hand.</p>							


Half lord of the fishes pose, left		Gesäßmuskel - Abduktor						
	Set 1	60 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							
Setze dich auf den Boden. Cross your legs. Stelle dich mit dem Fuß auf den Boden. Lege eine Hand auf den Boden. Place your elbow on your knee.								


Cow face pose, left		Gesäßmuskel, Schultern, vorne, Großer Rückenmuskel						
	Set 1	60 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							
Setze dich auf den Boden. Cross your legs. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung. Move your arms backward. Verkreuze die Finger miteinander.								

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.								

Eagle supine, right		Adduktor						
	Set 1	60 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz	Trainer Notiz: Hold in end position.						
Leg dich flach auf den Boden. Platziere die Arme auf dem Boden. Lege ein Bein gerade über das andere .								

Eagle supine, left		Adduktor						
	Set 1	60 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz	Trainer Notiz: Hold in end position.						
Leg dich flach auf den Boden. Platziere die Arme auf dem Boden. Lege ein Bein gerade über das andere .								

Reclining bound angle pose		Adduktor						
	Set 1	120 s						
	Set 2							
	Set 3							
	Set 4							
	Set 5							
	Notiz							
Leg dich mit dem Rücken auf den Boden. Stelle die Füße aufeinander. Handflächen nach oben zeigend.								

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