



**Fightstop Home Workout Trainingsplan Level 1 / 3:**

LEVEL 1															
Tag 1 / 4: Oberkörper 1			Stufe 1			Stufe 2			Stufe 3			Stufe 4			
Nr.	Übung	leichtere Alternativübung	Total Reps	Höchstsatz zahl	benötigte Sätze	Total Reps	Höchstsatz zahl	benötigte Sätze	Total Reps	Höchstsatz zahl	benötigte Sätze	Total Reps	Höchstsatz zahl	benötigte Sätze	Notiz
1	Liegestütze	Liegestütze mit abgelegten Knien	40	5		50	5		60	5		70	5		
2	Körpergewicht Rudern	seitliches Armheben im Liegen	30 (bzw. 50)	5		40 (bzw. 60)	5		50 (bzw. 70)	5		60 (bzw. 80)	5		Achtung: Alternative langsam und kontrolliert ausführen
3	Armstrecken in Unterarmstützposition	Armstrecken in Liegestützposition mit abgelegten Knien	25	3		30	3		35	3		40	3		
4	diagonales Arm- und Beinheben im Liegen		30	3		45	3		60	3		75	3		Achtung: kontrolliert in einem schnelleren Tempo ausführen
Tag 2 / 4: Unterkörper 1			Stufe 1			Stufe 2			Stufe 3			Stufe 4			
Nr.	Übung	leichtere Alternativübung	Total Reps	Höchstsatz zahl	benötigte Sätze	Total Reps	Höchstsatz zahl	benötigte Sätze	Total Reps	Höchstsatz zahl	benötigte Sätze	Total Reps	Höchstsatz zahl	benötigte Sätze	Notiz
1	Ausfallschritte		50	4		55	4		65	4		70	4		
2	Hüftbeuge im Stehen		30	4		50	4		65	4		80	4		Tipp: nicht daran denken, den Oberkörper nach vorne zu beugen, sondern daran, die Hüfte nach hinten zu schieben
3	Unterarmstütze	Unterarmstütze mit abgelegten Knien	80 sek.	4		120 sek.	4		160 sek.	4		180 sek.	4		
4	seitliche Unterarmstütze	seitliche Unterarmstütze mit abgelegten Knien	80 sek.	4		120 sek.	4		160 sek.	4		180 sek.	4		"Total Reps" und "Höchstsatzzahl" pro Seite separat zählen
Tag 3 / 4: Oberkörper 2			Stufe 1			Stufe 2			Stufe 3			Stufe 4			
Nr.	Übung	leichtere Alternativübung	Total Reps	Höchstsatz zahl	benötigte Sätze	Total Reps	Höchstsatz zahl	benötigte Sätze	Total Reps	Höchstsatz zahl	benötigte Sätze	Total Reps	Höchstsatz zahl	benötigte Sätze	Notiz
1	Liegestütze mit Händen nah am Körper	Liegestütze mit Händen nah am Körper und abgelegten Knien	40	5		50	5		60	5		70	5		
2	Körpergewicht Rudern	frontales Armheben im Liegen	30 (bzw. 50)	5		40 (bzw. 60)	5		50 (bzw. 70)	5		60 (bzw. 80)	5		Achtung: Alternative langsam und kontrolliert ausführen
3	Trizeps Barrenstütze mit abgelegten Füßen		25	3		30	3		35	3		40	3		
4	Todesengel		25	3		30	3		35	3		40	3		Achtung: langsam und kontrolliert ausführen
Tag 4 / 4: Unterkörper 2			Stufe 1			Stufe 2			Stufe 3			Stufe 4			
Nr.	Übung	leichtere Alternativübung	Total Reps	Höchstsatz zahl	benötigte Sätze	Total Reps	Höchstsatz zahl	benötigte Sätze	Total Reps	Höchstsatz zahl	benötigte Sätze	Total Reps	Höchstsatz zahl	benötigte Sätze	Notiz
1	Hüftstrecken im Liegen		40	4		50	4		55	4		65	4		Achtung: langsam und kontrolliert ausführen
2	Kniebeuge		30	4		50	4		65	4		80	4		
3	Crunch		40	4		50	4		55	4		65	4		Achtung: nur den oberen Rücken anheben, nicht die Lendenwirbelsäule
4	Wadenheben		40	4		50	4		55	4		65	4		Tipp: möglichst in die volle Dehnung und volle Kontraktion der Wadenmuskulatur gehen



**Fightstop Home Workout Trainingsplan Level 2 / 3:**

LEVEL 2															
Tag 1 / 4: Oberkörper 1			Stufe 1			Stufe 2			Stufe 3			Stufe 4			Notiz
Nr.	Übung	leichtere Alternativübung	Total Reps	Höchstsatz z-zahl	benötigte Sätze	Total Reps	Höchstsatz z-zahl	benötigte Sätze	Total Reps	Höchstsatz z-zahl	benötigte Sätze	Total Reps	Höchstsatz z-zahl	benötigte Sätze	
1	Liegestütze mit erhöhten Beinen	Liegestütze	40	5		50	5		60	5		70	5		Achtung: Alternative langsam und kontrolliert ausführen
2	Körpergewicht Rudern	seitliches Armheben im Liegen	50 (bzw. 70)	5		60 (bzw. 80)	5		70 (bzw. 90)	5		80 (bzw. 100)	5		
3	Armstrecken in Unterarmstützposition mit erhöhten	Armstrecken in Liegestützposition	25	3		30	3		35	3		40	3		
4	Klimmzüge im Untergriff	diagonales Arm- und Beinheben im Liegen	10 (bzw. 60)	3		15 (bzw. 75)	3		20 (bzw. 90)	3		25 (bzw. 105)	3		
Tag 2 / 4: Unterkörper 1			Stufe 1			Stufe 2			Stufe 3			Stufe 4			Notiz
Nr.	Übung	leichtere Alternativübung	Total Reps	Höchstsatz z-zahl	benötigte Sätze	Total Reps	Höchstsatz z-zahl	benötigte Sätze	Total Reps	Höchstsatz z-zahl	benötigte Sätze	Total Reps	Höchstsatz z-zahl	benötigte Sätze	
1	geteilte Kniebeuge mit erhöhten hinteren Fuß	Ausfallschritte	25 (bzw. 65)	4		30 (bzw. 70)	4		40 (bzw. 80)	4		50 (bzw. 90)	4		"Total Reps" und "Höchstsatzzahl" pro Seite separat zählen
2	Cossack Kniebeuge	Hüftbeuge im Stehen	20 (bzw. 65)	4		30 (bzw. 80)	4		40 (bzw. 95)	4		50 (bzw. 115)	4		Tipp: vor der Cossack Kniebeuge eine Zeit lang in der tiefsten Position der Übung auf beiden Seiten verharren, um die Mobilität zu verbessern
3	Unterarmstütze mit abwechselnden anheben der Füße	Unterarmstütze	80 sek.	4		120 sek.	4		160 sek.	4		180 sek.	4		Achtung: jegliche Rumpfbewegung vermeiden (auch bei dem anheben und absetzen der Füße)
4	seitliche Unterarmstütze mit Oberkörperrotation	seitliche Unterarmstütze	80 sek.	4		120 sek.	4		160 sek.	4		180 sek.	4		"Total Reps" und "Höchstsatzzahl" pro Seite separat zählen
Tag 3 / 4: Oberkörper 2			Stufe 1			Stufe 2			Stufe 3			Stufe 4			Notiz
Nr.	Übung	leichtere Alternativübung	Total Reps	Höchstsatz z-zahl	benötigte Sätze	Total Reps	Höchstsatz z-zahl	benötigte Sätze	Total Reps	Höchstsatz z-zahl	benötigte Sätze	Total Reps	Höchstsatz z-zahl	benötigte Sätze	
1	Bogenschildern Liegestütze	Bogenschildern Liegestütze mit abgelegten Knien	40	5		50	5		60	5		70	5		Achtung: Alternative langsam und kontrolliert ausführen
2	Körpergewicht Rudern	frontales Armheben im Liegen	50 (bzw. 70)	5		60 (bzw. 80)	5		70 (bzw. 90)	5		80 (bzw. 100)	5		
3	Liegestütze mit Händen nah am Körper	Liegestütze mit Händen nah am Körper und abgelegten Knien	25	3		30	3		35	3		40	3		
4	Konzentrations Curl mit eigenem Bein		25	3		30	3		35	3		40	3		
Tag 4 / 4: Unterkörper 2			Stufe 1			Stufe 2			Stufe 3			Stufe 4			Notiz
Nr.	Übung	leichtere Alternativübung	Total Reps	Höchstsatz z-zahl	benötigte Sätze	Total Reps	Höchstsatz z-zahl	benötigte Sätze	Total Reps	Höchstsatz z-zahl	benötigte Sätze	Total Reps	Höchstsatz z-zahl	benötigte Sätze	
1	einbeiniges Hüftstrecken im Liegen	Hüftstrecken im Liegen	25 (bzw. 55)	4		30 (bzw. 65)	4		40 (bzw. 70)	4		50 (bzw. 80)	4		"Total Reps" und "Höchstsatzzahl" pro Seite separat zählen; Achtung: langsam und kontrolliert ausführen
2	gesprungene Kniebeuge	Kniebeuge	25 (bzw. 65)	4		30 (bzw. 80)	4		40 (bzw. 95)	4		50 (bzw. 115)	4		Achtung: Landung des Sprungs mit einer Kniebeuge abfedern und daraus direkt den nächsten Sprung ausführen
3	Knie diagonal zum Ellebogen in Liegestützposition führen	Crunch	30 (bzw. 55)	4		40 (bzw. 65)	4		50 (bzw. 70)	4		60 (bzw. 80)	4		Achtung: bei der Alternative nur den oberen Rücken anheben, nicht die Lendenwirbelsäule
4	einbeiniges Wadenheben	Wadenheben	40 (bzw. 55)	4		50 (bzw. 65)	4		55 (bzw. 70)	4		65 (bzw. 80)	4		"Total Reps" und "Höchstsatzzahl" pro Seite separat zählen; Tipp: möglichst in die volle Dehnung und volle Kontraktion der Wadenmuskulatur gehen



**Fightstop Home Workout Trainingsplan Level 3 / 3:**

LEVEL 3															
Tag 1 / 4: Oberkörper 1			Stufe 1			Stufe 2			Stufe 3			Stufe 4			Notiz
Nr.	Übung	leichtere Alternativübung	Total Reps	Höchstsatzzahl	benötigte Sätze	Total Reps	Höchstsatzzahl	benötigte Sätze	Total Reps	Höchstsatzzahl	benötigte Sätze	Total Reps	Höchstsatzzahl	benötigte Sätze	
1	Hecht Liegestütze	Liegestütze mit erhöhten Beinen	30	5		40	5		50	5		60	5		Achtung: Alternative langsam und kontrolliert ausführen
2	Körpergewicht Rudern	seitliches Armheben im Liegen	70 (bzw. 90)	5		80 (bzw. 100)	5		90 (bzw. 110)	5		100 (bzw. 120)	5		Achtung: Gewicht für ein besseres Bewegungsmuster nach vorne verlagern
3	Pseudo Planche Liegestütze	Armstrecken in Unterarmstützposition mit erhöhten Beinen	15 (bzw. 35)	3		20 (bzw. 40)	3		25 (bzw. 50)	3		30 (bzw. 55)	3		Achtung: Alternative kontrolliert in einem schnelleren Tempo ausführen
4	Klimmzüge im Untergriff	diagonales Arm- und Beinheben im Liegen	20 (bzw. 90)	3		25 (bzw. 105)	3		30 (bzw. 120)	3		35 (bzw. 135)	3		
Tag 2 / 4: Unterkörper 1			Stufe 1			Stufe 2			Stufe 3			Stufe 4			Notiz
Nr.	Übung	leichtere Alternativübung	Total Reps	Höchstsatzzahl	benötigte Sätze	Total Reps	Höchstsatzzahl	benötigte Sätze	Total Reps	Höchstsatzzahl	benötigte Sätze	Total Reps	Höchstsatzzahl	benötigte Sätze	
1	gesprungene geteilte Kniebeuge mit erhöhten hinteren Fuß	geteilte Kniebeuge mit erhöhten hinteren Fuß	25 (bzw. 40)	4		30 (bzw. 50)	4		40 (bzw. 55)	4		50 (bzw. 65)	4		"Total Reps" und "Höchstsatzzahl" pro Seite separat zählen; Achtung: Landung des Sprungs mit einer geteilten Kniebeuge abfedern und daraus direkt den nächsten Sprung ausführen
2	Cossack Kniebeuge	Hüftbeuge im Stehen	40 (bzw. 95)	4		50 (bzw. 115)	4		60 (bzw. 130)	4		70 (bzw. 145)	4		Tipp: vor der Cossack Kniebeuge eine Zeit lang in der tiefsten Position der Übung auf beiden Seiten verharren, um die Mobilität zu verbessern
3	Unterarmstütze mit abwechselnden diagonalen anheben der Arme und Füße	Unterarmstütze mit abwechselnden anheben der Füße	80 sek.	4		120 sek.	4		160 sek.	4		180 sek.	4		Achtung: jegliche Rumpfbewegung vermeiden (auch bei dem anheben und absetzen der Arme und Füße)
4	V-Sitz mit Oberkörperrotation	Oberkörperrotation in Sit-up Position	80 sek.	4		120 sek.	4		160 sek.	4		180 sek.	4		
Tag 3 / 4: Oberkörper 2			Stufe 1			Stufe 2			Stufe 3			Stufe 4			Notiz
Nr.	Übung	leichtere Alternativübung	Total Reps	Höchstsatzzahl	benötigte Sätze	Total Reps	Höchstsatzzahl	benötigte Sätze	Total Reps	Höchstsatzzahl	benötigte Sätze	Total Reps	Höchstsatzzahl	benötigte Sätze	
1	gesprungene Liegestütze	Bogenschützen Liegestütze	30 (bzw. 90)	5		40 (bzw. 100)	5		50 (bzw. 110)	5		60 (bzw. 120)	5		Achtung: Alternative langsam und kontrolliert ausführen
2	Körpergewicht Rudern	frontales Armheben im Liegen	70 (bzw. 90)	5		80 (bzw. 100)	5		90 (bzw. 110)	5		100 (bzw. 120)	5		Achtung: vorgebeugte Oberkörperposition während der Bewegung einnehmen, nicht vertikal bleiben (Hüfte nach hinten-oben schieben)
3	Barrenstütze	Liegestütze mit Händen nah am Körper	15 (bzw. 35)	3		20 (bzw. 40)	3		25 (bzw. 50)	3		30 (bzw. 55)	3		Achtung: Alternative langsam und kontrolliert ausführen
4	Klimmzüge im Obergriff	Todesengel	15 (bzw. 50)	3		20 (bzw. 55)	3		25 (bzw. 60)	3		30 (bzw. 65)	3		
Tag 4 / 4: Unterkörper 2			Stufe 1			Stufe 2			Stufe 3			Stufe 4			Notiz
Nr.	Übung	leichtere Alternativübung	Total Reps	Höchstsatzzahl	benötigte Sätze	Total Reps	Höchstsatzzahl	benötigte Sätze	Total Reps	Höchstsatzzahl	benötigte Sätze	Total Reps	Höchstsatzzahl	benötigte Sätze	
1	Skater Kniebeuge	einbeiniges Hüftstrecken im Liegen	25 (bzw. 40)	4		30 (bzw. 50)	4		40 (bzw. 55)	4		50 (bzw. 65)	4		"Total Reps" und "Höchstsatzzahl" pro Seite separat zählen
2	gesprungene Kniebeuge	Kniebeuge	40 (bzw. 95)	4		50 (bzw. 115)	4		55 (bzw. 130)	4		65 (bzw. 145)	4		Achtung: Landung des Sprungs mit einer Kniebeuge abfedern und daraus direkt den nächsten Sprung ausführen
3	V-Sitz Crunch	Knie diagonal zum Ellebogen in Liegestützposition führen	40 (bzw. 50)	4		50 (bzw. 60)	4		55 (bzw. 70)	4		65 (bzw. 80)	4		
4	einbeiniges Wadenheben	Wadenheben	55 (bzw. 70)	4		65 (bzw. 80)	4		70 (bzw. 90)	4		80 (bzw. 95)	4		"Total Reps" und "Höchstsatzzahl" pro Seite separat zählen; Tipp: möglichst in die volle Dehnung und volle Kontraktion der Wadenmuskulatur gehen