

Haupt-  
block

Main set



9  
Klimmzug mit Unterstützung  
Pull up with help

#### Ausführung / Execution

Bauchspannung halten  
Unterstützung mit Partner  
oder durch Gummiband  
um die Klimmzugstange  
Maintain abdominal  
tension Support by a  
partner or with an elastic  
band around the pull-up  
bar

**Wiederholung / Repetition**  
3 Set - 8 Wiederholungen  
3 set - 8 repetitions

Energie  
System  
Entwickeln

Energy  
System  
Develop



10  
Laufband  
Treadmill

#### Wiederholung / Repetition

Schnelles Joggen / Sprint  
Im 30 Sekunden Wechsel  
30 Sekunden sprint  
30 Sekunden Pause  
In 30 second alternation  
30 seconds sprint  
30 seconds break

4 Sätze  
4 sets

Blue Spa  
BAYERISCHER HOF

TRAINING  
WORKOUT

PARTNER TRAINING  
BUDDY TRAINING

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg beim Trainieren.  
We wish you a lot of fun and a successful workout session.

Ihr  
Your  
Blue Spa Team

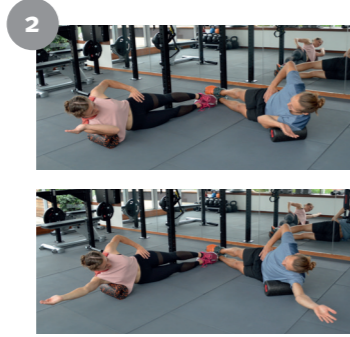
#### ALLEMEINE INFO / GENERAL INFORMATION

- Bei Schmerzen oder Problemen, müssen die Übungen abgebrochen werden.
- Sollten Sie sich unsicher bei den Übungen sein, ziehen Sie zuvor einen Physiotherapeuten, Arzt oder Sportwissenschaftler hinzu.
- Wir empfehlen Ihnen, die Übungen an Ihren individuellen Anspruch des Trainings anzupassen.
- Es liegt keine Haftung durch die falsche Benutzung des Trainingsplanes vor.
- Das Gewicht kann frei gewählt werden, sodass die letzte Übungseinheit noch sauber und korrekt ausgeführt werden kann.
- If you have pain or problems, the exercises must be discontinued.
- If you are unsure about the exercises, consult a physiotherapist, doctor or sports scientist beforehand.
- We recommend that you adapt the exercises to your individual training requirements.
- There is no liability for incorrect use of the training plan.
- The weight can be freely selected so that the last exercise unit can still be performed cleanly and correctly.

**Auf-  
wärmen**  
Warm  
up



**1**  
Hartschaumrolle Gesäß  
Foam Roll Glutes



**2**  
Hartschaumrolle  
Latissimus Dorsi  
Foam Roll Latissimus Dorsi

**Dynamische  
Mobilität**  
Dynamic  
Mobility



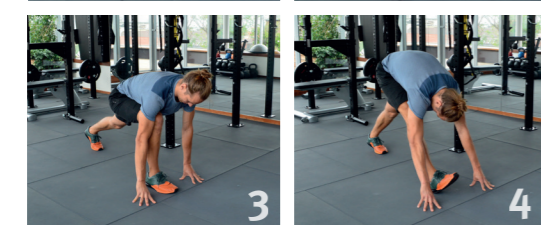
**3**  
Dehnung  
Hamstrings  
Stretch  
Hamstrings



**4**  
Knie umarmen  
Knee Hug



**5**  
Kombinations  
Dehnung  
Worlds  
Greatest Stretch



**Ausführung / Execution**

Tiefe Atmung – Entspannen  
Deep breathing – relaxation

**Wiederholung / Repetition**  
1 Minute pro Seite  
1 minute each side

**Ausführung / Execution**

Knie gestreckt halten, auf Partner achten.  
Keep knees straight, pay attention to your partner.

**Wiederholung / Repetition**  
1 Set - 5 Wiederholungen  
1 set - 5 repetitions

**Ausführung / Execution**

1. Standbein ist gestreckt, Lendenwirbelsäule gerade halten.
  2. Ziehen Sie das Knie mit den Armen auf Bauchnabelhöhe hoch, anschließend das Knie wechseln
1. Standing leg is extended, keep lumbar spine straight.
  2. With the arms pull your knee up to the height of your belly button, then change the knee

**Wiederholung / Repetition**  
1 Set - 10 Wiederholungen  
1 set - 10 repetitions

**Ausführung / Execution**

1. Großer Ausfallschritt, hinteres Knie ist gestreckt. Rechter Fuß ist vorne.
  2. Rechter Ellenbogen rotiert auf
  3. Vorderes Knie durchstrecken und mit Händen auf dem Boden, danach die Seite wechseln
1. Large lunge, knee is stretched. Right foot is upfront.
  2. Right elbow rotates upwards
  3. Extend the front knee and with one's hands on the ground, then change the side

**Wiederholung / Repetition**  
2 Set - 5 Wiederholungen  
2 sets - 5 repetitions

**Haupt-  
block**  
Main set



**6**  
Liegestütz (alternativ Knie Liegestütz)  
mit Abklatschen beidhändig  
Push-ups (alternatively knee push-ups)  
with high-five with both hands



**7**  
Ausfallschritt mit  
Medizinballwurf  
Lunge with medicine  
ball throw



**8**  
Seitstütz mit Rudern  
Side plank with row

**Ausführung / Execution**

Ellenbogen gehen 45° vom Körper ab, Gewicht liegt über den Schultern.

Elbows go 45° from the body, weight is over the shoulders.

**Wiederholung / Repetition**  
3 Set - 12 Wiederholungen  
3 set - 12 repetitions

**Ausführung / Execution**

Starten Sie im Ausfallschritt, Ball auf der Seite des vorderen Beins. Drücken Sie sich mit den Beinen nach oben und passen den Ball zum Partner, danach Seitenwechsel.

Start in a lunge position, ball on the side of the front leg. Push yourself up with your legs and upwards and pass the ball to your partner, then change sides

**Wiederholung / Repetition**  
3 Set - 12 Wiederholungen  
3 set - 12 repetitions

**Ausführung / Execution**

Ellenbogen ist auf Schulterhöhe gemeinsames Rudern, wobei der Partner langsam nachlässt. Elbow is at shoulder height rowing together, while the partner slowly eases off.

**Wiederholung / Repetition**  
3 Set - 12 Wiederholungen  
3 set - 12 repetitions