

FBSC WOD @ HOME SAMPLE



Vorwort

FBSC WOD AT HOME ersetzt das **FBSC WOD** Trainingsprogramm für die gesamte Dauer des Lockdowns bis die Gyms wieder öffnen. Dies ist eine Beispielwoche mit 5 Trainingseinheiten. Solltest du nach diesem Sample weitermachen wollen, kannst du **FBSC WOD** abonnieren und den Plan in der **TrueCoach App** auf dein Smartphone erhalten. Weiter Informationen zu den Mitgliedschaften und Trainingsplänen findest du [HIER](#).

Viel Spaß und bleib gesund 🍊
Mark

Dauer ⌚

Pro Workout: ca. 40-60 Minuten
Tag 4 und Tag 7 sind "Rest Days"

Box-Atmung 🗨️

Diese Übung wirst du häufig sehen. Die Box Atmung ist in diesem Plan um das Nervensystem zu entlasten und die Ruhefunktion des Körpers zu fördern. Stress spielt im Alltag eine große Rolle und mit spezifischen Atemübungen können wir aktiv daran arbeiten dem Stress entgegenwirken und unseren Körper zur Ruhe zu bringen. Atme tief durch Nase und Bauch jede Wiederholung.

Support 💬

Fragen oder Anmerkungen zu Übungen? Schreib mir eine Mail an info@fbsc.training!

www.fbsc.training

TAG 1	TAG 2	TAG 3	TAG 5	TAG 6
<p>WARMUP 3 Runden: 1A) 5 inchworms 1B) 5 burpee step down 1C) 10 90/90 Hip switches 1D) 20s bent leg hollow oder 10 Hollow rocks</p>	<p>WARMUP 1) 60s Half Kneeling Pec Stretch pro Seite 2) 60s Thread the needle pro Seite 3) 1x15 scapular wall slides 4) 1x20 Shoulder taps</p>	<p>WARMUP 1) 2x10 Sciatic Nerve Floss pro Seite 2) 2x10 Bird Dogs 3) 3x5 Single Leg Glute Bridges pro Seite 4) 5x3 Vertical Jumps</p>	<p>BULLETPROOFING Diese Workouts sind locker, sind kurz in der Dauer und dienen dazu den Körper stark und gesund zu halten. No Pain = More Gainz!</p>	<p>WARMUP 1) 60s lying front rack stretch 2) 2x10 T-extensions pro Seite 3) 3x5 scapular pushups 4) 1x10 bootstraps 5) 6x20s jumping jacks</p>
<p>WORKOUT</p> <p>A) Auf Zeit: 75 Air Squats 50 Butterfly Situps 25 Burpees</p> <p>2:00 Pause, dann:</p> <p>Auf Zeit: 50 Reverse Lunges 50/35 Hand Release Pushups 50 Lemon squeezes</p> <p>2:00 Pause, dann:</p> <p>AMRAP 5' Burpees to target (10cm über dir)</p> <p>- Jeweils ca. 80% Leistung pro Workout. Tempo sollte gute machbar sein und dir erlauben alle Übungen ohne zu viele Pausen durchzuziehen.</p>	<p>WORKOUT</p> <p>A1) Wall walks 4x3, 30s Pause</p> <p>A2) Push-up negative 4x6-8, 30s Pause</p> <p>A3) Pike Pushups 4x10-15, 30s Pause</p> <p>A4) Double Unders 4x100, 2:00 Pause</p> <p>- Absolvire alle 4 Übungen in Superset Manier und halte dich an die angegebenen Pausen.</p> <p>CORE Kumuliere 2:00 Hollow body hold o. bent leg hollow hold 1:00 side plank pro Seite 100 Kettlebell taps (oder anderes objekt)</p>	<p>WORKOUT</p> <p>A) Heel elevated goblet squats 5x10, 60s Pause</p> <p><i>4s runter jede Wdh.</i></p> <p>B) Alle 4:00 x 5 Sets 20 Kettlebell Swings 20 Walking Lunges 20 Burpee step up</p> <p>- Absolvire die angegebene Wdh., Rest der Zeit bis die 4:00 um sind = Pause</p> <p><i>Keine Kettlebell?</i> 30x Glute march statt KB Swings</p>	<p>WORKOUT</p> <p>A) 3 Runden 5 kneeling t rotations pro Seite 5 yoga pushups</p> <p><i>dann:</i></p> <p>4x10 Shoulder taps, 60s Pause</p> <p>B) 3 Runden 6x10m side shuffle 10 leg swings pro Seite 10 groinners</p> <p><i>dann:</i></p> <p>60s Samson Stretch pro Seite</p>	<p>WORKOUT</p> <p>A) AMRAP CHELSEA 5 Pullups 10 Pushups 15 Squats 30s Pause nach jeder Runde</p> <p><i>30 Minuten, so viele Runden wie möglich</i></p> <p><i>Keine Pullup Stange? Statt 5 Pullups:</i> 5 single arm rows pro Seite oder 10 Bent over rows pro Seite oder 5 inverted rows</p> <p>B) Recovery 10 min Bike, Jog, Walk...</p> <p>C) Box Breathing (3:00) 4s einatmen, 4s halten, 4s austamen, 4s halten</p>