

ATLAS Workout Handbuch - Modul 3

von René Weimann

Im dritten Modul von Atlas werden die Trainingseinheiten durch die neuen Übungen zeitlich etwas umfangreicher und körperlich anspruchsvoller. Der Großteil des Trainings lässt sich weiterhin mit minimalem Materialaufwand durchführen, wobei einige gewisse Trainingsmittel Alles vereinfachen. Frei nach dem Motto, „wenn du es hast, dann nutze es“ gehen wir dieses Kapitel an. Vergiss nicht deine Übungen in deinen persönlichen Plan einzutragen. Du kannst die gesamten Übungen abschreiben, aber auch verkürzt arbeiten, zum Beispiel mit „ATLAS Modul 3 Workout 1“. Vergiss nicht dir Notizen über dein Wohlbefinden und über sonstige Beobachtungen zu den Übungen zu machen. Je mehr du notierst, desto besser kannst du dein Training später analysieren und erkennen, wo du dich verbessert hast und wo noch Nachholbedarf herrscht. Lass uns beginnen.

WORKOUT 1

2 Minuten **Core Aktivierung**. Achte darauf die tiefe Bauchmuskulatur gut zu spüren.

3x 5 Wiederholungen pro Seite der **Gray Cook Bridge**.

2 Minuten **Fußgreifen** pro Seite.

1 Minute **Spinal Circles** pro Richtung (insgesamt 2 Minuten).

3 Sätze mit 8 **Hip Hinges**, gefolgt von 8 **Toe Touches**.

1 Minute **Schulterkreise** pro Seite. Ändere die Richtung und die Geschwindigkeit beliebig häufig.

3 Sätze mit 10 Wiederholungen **Standwaage** abwechselnd (insgesamt 5 Mal rechts und 5 Mal links).

5 Sätze mit 5 **Boxsprüngen** auf einen stabilen Gegenstand, der deiner Sprungfähigkeit in vollem Umfang entspricht.

2 Sätze **Iso Lunge** pro Seite. Wähle eine Zeit die zu dir passt zwischen 10 und 45 Sekunden.

2 Sätze in der **Plank**. Wähle eine Zeit die zu dir passt zwischen 15 und 60 Sekunden.

1 Minute **Piriformis Stretch** pro Seite.

4 Minuten **Ausrollen der Füße** mit einem Ball deiner Wahl.

Gesamtdauer ca. 35 Minuten

WORKOUT 2

2 Minuten auf dem Bauch auf dem Boden liegen und auf die **Atmung** konzentrieren. Atme möglichst ruhig in tief in Bauchatmung. Im Anschluss 2 Minuten in die Brust atmen auf dem Rücken liegend.

2 Minuten **Spinal Waves**.

1 Minute pro Seite **Hüftöffner im Vierfüßler**.

5 Minuten im **Asian Squat** mit einer Regression, die für dich angemessen ist. Du kannst die 5 Minuten gerne aufteilen in so viele Sätze, wie du benötigst.

1 Minute pro Seite **Fußaufstellen**.

10 bis 20 Meter **Barfußserie** mit 5 Übungen. Vorfuß, Fersen, Innenkante, Außenkante, Abklappen.

2 Sätze mit 10 **Hip Hinges**.

2 Sätze mit 10 **Toe Touches**.

1 Minute **Shoulder Dislocation**.

2 Sätze **Iso Squat**. Wähle eine Zeit die zu dir passt zwischen 10 und 45 Sekunden.

3 Sätze in der **Plank**. Wähle eine Zeit die zu dir passt zwischen 15 und 60 Sekunden.

1 Minute **Schulter Stretch** pro Seite am Türrahmen.

Gesamtdauer ca. 35 Minuten

WORKOUT 3

2 Minuten **Core Aktivierung**. Versuche heute noch etwas tiefer zu atmen als sonst. Die Spannung in der Bauchdecke aufrecht zu erhalten, hat dennoch Priorität.

90 Sekunden **Spinal Circles**. Führe die Richtungswechsel in zufälliger Anordnung durch.

1 Minute pro Seite **Fußaufstellen**. Wenn du dich langsam gut fühlst mit dieser Übung. Versuche mit aufgestelltem Fußgewölbe einige Schritte zu gehen.

1 Minute pro Seite **Hüftrotation im Vierfüßler**. Führe die Richtungswechsel in zufälliger Anordnung durch.

- weiter auf Seite 3 -

2 Minuten pro Seite **Einbeinstand**.

5 Sätze mit 5 **Hip Hinges**, gefolgt von 5 **Toe Touches**.

1 Minute **Schulterkreise** pro Seite.

4 Sätze mit 6 Wiederholungen **Single Leg Dead Lift** abwechselnd (insgesamt 3 Mal rechts und 3 Mal links) mit gebeugtem Knie.

3 Sätze mit 5 **Einbeinigen Boxsprüngen** pro Seite auf einen stabilen Gegenstand, der deiner Sprungfähigkeit in vollem Umfang entspricht.

2 Sätze **Iso Lunge** pro Seite mit erhöhtem hinteren Bein. Wähle eine Zeit die zu dir passt zwischen 10 und 45 Sekunden.

1 Minute **Piriformis Stretch** pro Seite.

2 Minuten pro Seite **QL Massage** mit einem Ball.

Gesamtdauer ca. 40 Minuten

WORKOUT 4

3 Minuten auf dem Boden liegen und auf die **Atmung** konzentrieren. Atme abwechselnd 2 tiefe Atemzüge in den Bauch und im Anschluss 2 tiefe Atemzüge in den Brustkorb, bis die 3 Minuten zu Ende sind.

10 bis 20 Meter **Barfußserie** mit allen 7 Übungen. Vorfuß, Fersen, Innenkante, Außenkante, Abklappen, Hüpfen und Abstreifen.

4 Minuten durchgehend **Spinal Waves** ohne Pause. Das wird möglicherweise anstrengender als erwartet. Ziehe es durch.

3 Sätze mit 1 Minute im **Asian Squat**. Versuche während der Übung eine für dich einfache Regression zu wählen und dich dann etwas mit den Schultern und der Wirbelsäule zu bewegen.

3 Sätze mit 8 **Single Leg Dead Lifts** pro Seite. Stelle dich vor einen etwa kniehohen Gegenstand und versuche ihn zu berühren. Du kannst auch eine kleine Rotation einbauen.

1 Minute **Shoulder Dislocation**.

2 Sätze **Iso Lunge 2** pro Seite. Wähle eine Zeit die zu dir passt zwischen 10 und 45 Sekunden.

2 Sätze in der **Plank**. Wähle eine Zeit die zu dir passt zwischen 20 und 90 Sekunden.

- weiter auf Seite 4 -

1 Minute **Schulter Stretch** pro Seite am Türrahmen.

2 Minuten **Hip Flexor Stretch** pro Seite.

Gesamtdauer ca. 30 Minuten