

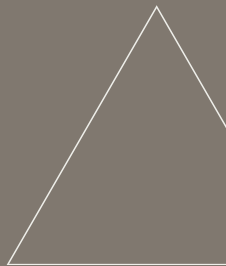


FIT FLOW
HOME



DUMBBELL
WORKOUT PLAN

SARAH SCHWAB





ÜBERSICHT

Mit diesem Plan des Kraftaufbaus wird viermal die Woche nach Muskelgruppen trainiert. Die Übungsreihe wiederholt sich in drei Sätzen und das Gewicht sollte deinem Fitnesslevel angepasst sein.

Haftungsausschluss: Beim Training mit Gewichten ist es absolut erforderlich, die richtige Form und Technik zu verwenden. Du sollst auch ein Gewicht nach deinem Fitnesslevel verwenden und nicht zu viel auf einmal zu heben. Darüber hinaus ist Aufwärmen und Breathwork essentiell. Wenn du Schmerzen oder Unwohlsein empfindest, konsultiere einen Arzt.

Weiters übernimmt *FIT FLOW SARAH* keinerlei Verantwortung für etwaige Verletzungen oder Schäden, die durch das Training entstehen. Du trainierst für dich in eigener Verantwortung.

Dumbbells sind ein wunderbares Trainingsmittel, um vielseitig, abwechslungsreich, mehrgelenkig und effizient zu trainieren. Wichtig sind die korrekte Form und Technik. Verwende anfangs ein etwas leichteres Gewicht, bis du die Übung verinnerlicht hast und trainiere langsam und ohne zu "reißen". Nachdem dies ein rein theoretischer Plan ohne Video-Erklärungen ist, wende dich bitte bei Fragen an die info@fitflow-sarah.com!

Und nun! Viel Spaß!

Alles Liebe,
Sarah von *FIT FLOW SARAH*

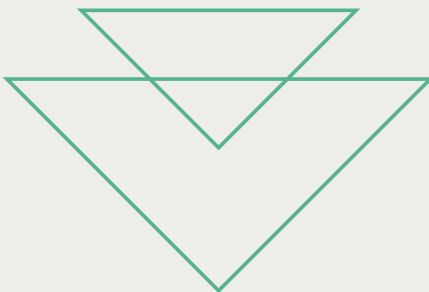
Wochenplan



Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4
LOWER BODY 1	LOWER BODY 1	LOWER BODY 1	LOWER BODY 1
UPPER BODY & CORE	UPPER BODY & CORE	UPPER BODY & CORE	UPPER BODY & CORE
FULL BODY	FULL BODY	FULL BODY	FULL BODY
LOWER BODY 2	LOWER BODY 2	LOWER BODY 2	LOWER BODY 2



LOWER BODY 1



Tag 1: Oberschenkel & Po & Bauch	Woche 1	Woche 2	Tag 1: Oberschenkel & Po & Bauch	Woche 3	Woche 4
5-10 MIN. WARM UP & MOBILITY					
3x 7 Sek. Box Breathing			3x 7 Sek. Box Breathing		
2x 30 Sek. Power Breath/Inhale/Exhale			2x 30 Sek. Power Breath/Inhale/Exhale		
3 Min. 90 to 90 Variations			3 Min. 90 to 90 Variations		
1 Min. Deep Squat Hold			1 Min. Deep Squat Hold		
1 Min. Plank to Front Step			1 Min. Plank to Front Step		
WORKOUT			WORKOUT		
3x 15 Sumo Squat			3x 12 Sumo Squat & Helo		
3x 15 Back Lunges li/re			3x 15 Back Lunges li/re		
3x 20 Glute Bridge			3x 20 Glute Bridge Butterfly		
3x 10 Bottom Up			3x 12 Bottom Up		
3x 15 Front Lunge li/re			3x 15 Front Lunge li/re		
3x 15 Weighted Sit Ups			3x 15 Weighted Sit Ups		
3x 15 Alt. Grounded Side Lunge			3x 15 Alt. Grounded Side Lunge		
3x 12 Plank DB Reach li/re			3x 15 Plank DB Reach li/re		
5 MIN. COOL DOWN					
30 Sek. Quads Stretch li/re			30 Sek. Quads Stretch li/re		
30 Sek. Toe Reach li/re			30 Sek. Toe Reach li/re		
30 Sek. Shoulder Roll li/re			30 Sek. Shoulder Roll li/re		
30 Sek. Side Lunge hold li/re			30 Sek. Side Lunge hold li/re		
30 Sek. Cat & Cow			30 Sek. Cat & Cow		
WIE GING ES VORHER/ WÄHRENDESSEN/NACHHER?			WIE GING ES VORHER/ WÄHRENDESSEN/NACHHER?		



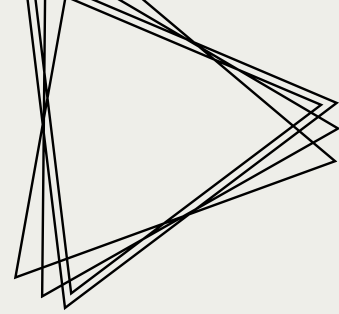
UPPER BODY & CORE



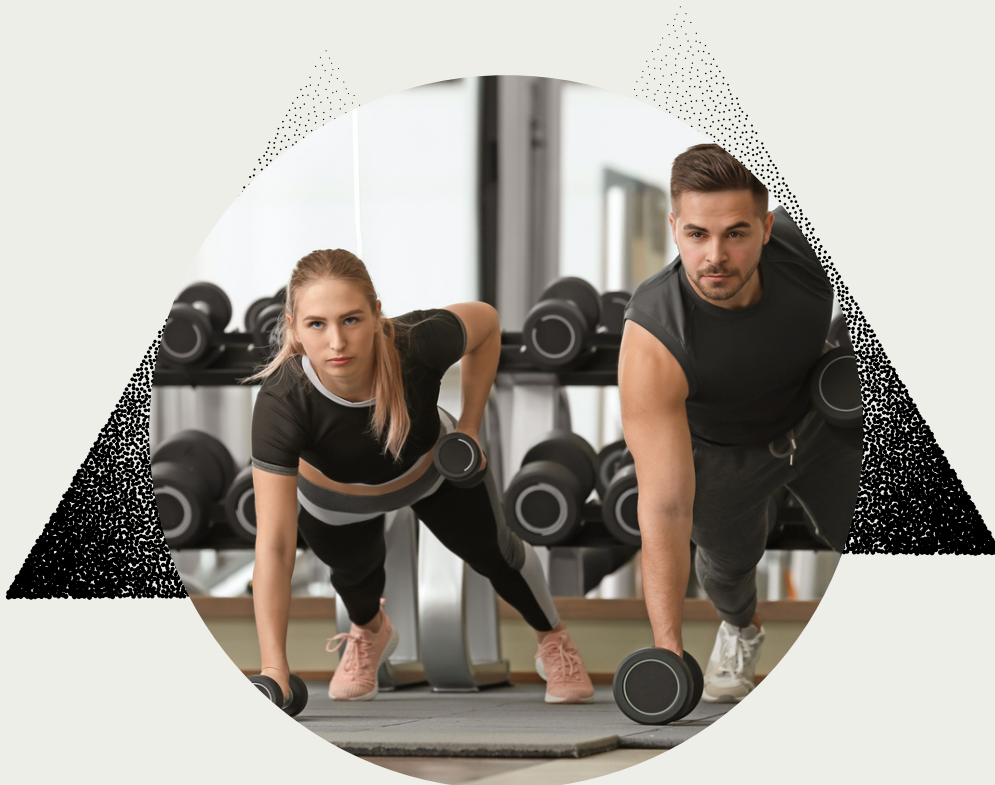
Tag 2: Brust & Arme & Bauch	Woche 1	Woche 2	Tag 2: Brust & Arme & Bauch	Woche 3	Woche 4
5-10 MIN. WARM UP & MOBILITY			5-10 MIN. WARM UP & MOBILITY		
5x 5 Sek. Triangle Breath			5x 5 Sek. Triangle Breath		
3/7/9/12 Full Inhale/Exhale			3/7/9/12 Full Inhale/Exhale		
2 Min. Jumping Jack			2 Min. Jumping Jack		
1 Min. Shoulder Roll			1 Min. Shoulder Roll		
1 Min. Down Dog Hold			1 Min. Down Dog Hold		
1 Min. Superman			1 Min. Superman		
WORKOUT			WORKOUT		
3x 12 Shoulder Press			3x 12 Shoulder Press		
3x 12 Single Arm Row li/re			3x 12 Double Arm Row		
3x 12 Hammer Curls			3x 12 Hammer Curls & Rotation		
3x 12 Trizeps Press			3x 12 Trizeps Press		
3x 15 Double Leg Lift & Weighted Crunch			3x 15 Double Leg Lift & Weighted Crunch		
3x 15 Russian Twist			3x 15 Russian Twist		
3 x 12 Arnold Press			3 x 12 Arnold Press		
3x 10 Push Up			3x 10 Push Up		
5 MIN. COOL DOWN					
30 Sek. Grounded Side Strech li/re			30 Sek. Grounded Side Strech li/re		
30 Sek. Chest Stretch li/re			30 Sek. Chest Stretch li/re		
30 Sek. Trizeps Stretch li/re			30 Sek. Trizeps Stretch li/re		
30 Sek. Deep Squat Reach li/re			30 Sek. Deep Squat Reach li/re		
30 Sek. Shoulder Stretch li/re			30 Sek. Shoulder Stretch li/re		
WIE GING ES VORHER/ WÄHRENDESSEN/NACHHER?			WIE GING ES VORHER/ WÄHRENDESSEN/NACHHER?		



FULL BODY



Tag 3: Ganzkörper	Woche 1	Woche 2	Tag 3: Ganzkörper	Woche 3	Woche 4
5-10 MIN. WARM UP & MOBILITY			5-10 MIN. WARM UP & MOBILITY		
3x 30 Sek. Power Breath/Inhale Hold/Exhale Hold			3x 30 Sek. Power Breath/Inhale Hold/Exhale Hold		
2 Min. 90 to 90 Variations			2 Min. 90 to 90 Variations		
30 Sek. Crossak Hold li/re			30 Sek. Crossak Hold li/re		
30 Sek. Grounded Scorpion li/re			30 Sek. Grounded Scorpion li/re		
1 Min. High Knees			1 Min. High Knees		
WORKOUT			WORKOUT		
3x 15 Plank DB Reach to Side			3x 15 Plank DB Reach to Side		
3x 15 Atl. Back Lunge & Biceps Curl			3x 15 Atl. Front Lunge & Biceps Curl		
3x 30 sek. Side Plank DB Hold			3x 40 sek. Side Plank DB Hold		
3x 15 Row & Good Morning			3x 15 Row & Good Morning		
3x 10 Plank to Squat			3x 8 Plank to Squat to Shoulder Press		
3x 12 Bottom to Goblet Squat			3x 15 Bottom to Goblet Squat		
3x 12 Hammer Curls			3x 12 Squat Position & Hammer Curls		
3x 12 Plank to Side Plank Reach			3x 12 Plank to Side Plank Reach		
5 MIN. COOL DOWN					
1 Min. Walk			1 Min. Walk		
1 Min. Butterfly Hold			1 Min. Butterfly Hold		
1 Min. Sek. Pancake Stretch			1 Min. Sek. Pancake Stretch		
1 Min. Down Dog Hold			1 Min. Down Dog Hold		
1 Min. Toe Reach			1 Min. Toe Reach		
WIE GING ES VORHER/ WÄHRENDESSEN/NACHHER?			WIE GING ES VORHER/ WÄHRENDESSEN/NACHHER?		



LOWER BODY 2



Tag 4: hintere, innere & äußere Oberschenkel & Rücken	Woche 1	Woche 2	Tag 4: hintere, innere & äußere Oberschenkel & Rücken	Woche 3	Woche 4
5-10 MIN. WARM UP & MOBILITY			5-10 MIN. WARM UP & MOBILITY		
5x 7 Sek. Box Breathing			5x 7 Sek. Box Breathing		
3x 7 Sek. Full Inhale/Exhale			3x 7 Sek. Full Inhale/Exhale		
1 Min. High Knees			1 Min. High Knees		
30 Sek. Worlds Greatest Stretch li/re			30 Sek. Worlds Greatest Stretch li/re		
30 Sek. Deep Squat			30 Sek. Deep Squat		
30 Sek. Down Dog			30 Sek. Down Dog		
30 Sek. Alt. Hamstring Stretch			30 Sek. Alt. Hamstring Stretch		
1 Min. Jumping Jack			1 Min. Jumping Jack		
WORKOUT			WORKOUT		
3x 15 Romanian Dead Lifts			3x 15 Romanian Dead Lifts		
3x 15 Sumo Squat			3x 15 Sumo Squat		
3x 15 Single Leg Dead Lifts			3x 15 Single Leg Dead Lifts		
3x 12 Good Mornings & Arm Reach			3x 12 Good Mornings & Arm Reach		
3x 12 Swing to Squat to Swing			3x 12 Swing to Squat to Swing		
3x 15 Single Leg Weighted Bridge			3x 15 Single Leg Weighted Bridge		
3x 15 Atl. Crossack Squat			3x 15 Atl. Crossack Squat		
3x 12 Halo & Rotation			3x 12 Halo & Rotation		
5 MIN. COOL DOWN			5 MIN. COOL DOWN		
30 Sek. Glutes Stretch li/re			30 Sek. Glutes Stretch li/re		
30 Sek. Lunge Stretch li/re			30 Sek. Lunge Stretch li/re		
30 Sek. Cobra			30 Sek. Cobra		
30 Sek. Standing Side Stretch li/re			30 Sek. Standing Side Stretch li/re		
30 Sek. Quad Stretch li/re			30 Sek. Quad Stretch li/re		
WIE GING ES VORHER/ WÄHRENDESSEN/NACHHER?			WIE GING ES VORHER/ WÄHRENDESSEN/NACHHER?		



DU SCHAFFST ALLES!

