



30-TAGE-TRAININGSPLAN

Dieser Trainingsplan wurde von einem Expertenteam entwickelt, das auf dieses Trainingsgerät spezialisiert ist.

Die Übungen und Trainingszeiten basieren auf Studien und sind für eine durchschnittliche Trainingsperson ausgelegt. Wenn du möchtest, kannst du Intensität und Dauer der Übungen jederzeit anpassen, um das Training noch besser an dein persönliches Niveau anzupassen.

Für Rehabilitations- oder Aufbauprogramme wird empfohlen, die Intensität der Übungen individuell zu reduzieren.

Wenn du Unterstützung brauchst, kannst du uns jederzeit über unsere Support-Kanäle kontaktieren – wir helfen dir gerne bei allen Fragen rund um das Training.

Denke daran: Wenn du Fragen zu den Übungen oder zum Trainingsplan hast, kannst du uns jederzeit über unsere offiziellen Support-Kanäle kontaktieren.

Wir helfen dir jederzeit gerne weiter!



+34 674 88 21 19

365 TAGE IM JAHR!



powerhands.comunidad@gmail.com



WOCHE 1



HAUPTZIEL:

Einführung in die Gyro Ball
und grundlegende Übungen



DAUER JEDER TRAININGSEINHEIT:

5 - 6 minuten

TAG 1



ÜBUNG



ZEIT



GESCHWINDIGKEIT



WIEDERHOLUNGEN

Arm auf 90°

30 Sek

Niedrig

2 pro Arm

Arm auf 90°
(mit Streckung)

30 Sek

Niedrig

2 pro Arm

TAG 2



ÜBUNG



ZEIT



GESCHWINDIGKEIT



WIEDERHOLUNGEN

Arm
gestreckt

30 Sek

Niedrig

2 pro Arm

Arm gestreckt
(seitlich)

30 Sek

Niedrig

2 pro Arm

TAG 3



ÜBUNG



ZEIT



GESCHWINDIGKEIT



WIEDERHOLUNGEN

Arm
parallel

30 Sek

Niedrig

2 pro Arm

Arm gestreckt
(mit Rotation)

30 Sek

Niedrig

2 pro Arm

TAG 4



ÜBUNG



ZEIT



GESCHWINDIGKEIT



WIEDERHOLUNGEN

Arm auf 90°

30 Sek

Niedrig

2 pro Arm

Arm
parallel

30 Sek

Niedrig

2 pro Arm



HAUPTZIEL:

Erhöhung der Trainingsdauer und Trainingsintensität



DAUER JEDER TRAININGSEINHEIT:

6 - 8 minuten

TAG 1



ÜBUNG



ZEIT



GESCHWINDIGKEIT



WIEDERHOLUNGEN

Arm auf 90°

45 Sek

Mittel

2 pro Arm

Arm auf 90°
(mit Streckung)

45 Sek

Mittel

2 pro Arm

TAG 2



ÜBUNG



ZEIT



GESCHWINDIGKEIT



WIEDERHOLUNGEN

Arm
gestreckt

45 Sek

Mittel

2 pro Arm

Arm gestreckt
(seitlich)

45 Sek

Mittel

2 pro Arm

TAG 3



ÜBUNG



ZEIT



GESCHWINDIGKEIT



WIEDERHOLUNGEN

Arm
parallel

45 Sek

Mittel

2 pro Arm

Arm gestreckt
(mit Rotation)

45 Sek

Mittel

2 pro Arm

TAG 4



ÜBUNG



ZEIT



GESCHWINDIGKEIT



WIEDERHOLUNGEN

Arm auf 90°

45 Sek

Mittel

2 pro Arm

Arm
parallel

45 Sek

Mittel

2 pro Arm



HAUPTZIEL:

Vorbereitung auf ein hochintensives Training



DAUER JEDER TRAININGSEINHEIT:

6 - 8 minuten

TAG 1



ÜBUNG



ZEIT



GESCHWINDIGKEIT



WIEDERHOLUNGEN

Arm auf 90°

1 min

Mittel

3 pro Arm

Arm auf 90°
(mit Streckung)

1 min

Mittel

3 pro Arm

TAG 2



ÜBUNG



ZEIT



GESCHWINDIGKEIT



WIEDERHOLUNGEN

Arm
gestreckt

1 min

Mittel

3 pro Arm

Arm gestreckt
(seitlich)

1 min

Mittel

3 pro Arm

TAG 3



ÜBUNG



ZEIT



GESCHWINDIGKEIT



WIEDERHOLUNGEN

Arm
parallel

1 min

Mittel

3 pro Arm

Arm gestreckt
(mit Rotation)

1 min

Mittel

3 pro Arm

TAG 4



ÜBUNG



ZEIT



GESCHWINDIGKEIT



WIEDERHOLUNGEN

Arm auf 90°

1 min

Mittel

3 pro Arm

Arm
parallel

1 min

Mittel

3 pro Arm



HAUPTZIEL:

Hochintensives Training



DAUER JEDER TRAININGSEINHEIT:

8 - 10 minuten

TAG 1



ÜBUNG



ZEIT



GESCHWINDIGKEIT



WIEDERHOLUNGEN

Arm auf 90°

1 min

Hoch

3 pro Arm

Arm auf 90°
(mit Streckung)

1 min

Hoch

3 pro Arm

TAG 2



ÜBUNG



ZEIT



GESCHWINDIGKEIT



WIEDERHOLUNGEN

Arm
gestreckt

1 min

Hoch

3 pro Arm

Arm gestreckt
(seitlich)

1 min

Hoch

3 pro Arm

TAG 3



ÜBUNG



ZEIT



GESCHWINDIGKEIT



WIEDERHOLUNGEN

Arm
parallel

1 min

Hoch

3 pro Arm

Arm gestreckt
(mit Rotation)

1 min

Hoch

3 pro Arm

TAG 4



ÜBUNG



ZEIT



GESCHWINDIGKEIT



WIEDERHOLUNGEN

Arm auf 90°

1 min

Hoch

3 pro Arm

Arm
parallel

1 min

Hoch

3 pro Arm