



TRX WORKOUT 1

Was hilft dir für das TRX-Training?

- Für besseren Halt: entweder barfuss oder mit Gripsocks trainieren
- Handy oder Stoppuhr oder das App SIT oder Trifecta zum Timer stellen
- Yogamatte oder Handtuch (optional)

3 Runden insgesamt – nach jeder kompletten Runde 1 Min. Pause
50 Sek. pro Übung / 15 Sek. Pause

	1. RUNDE UNTERKÖRPER	2. RUNDE OBERKÖRPER	3. RUNDE CORE
	Lunges (in der Hälfte der Zeit Bein wechseln)	Breites Rudern	Crunches
	Pistol Squats (in der Hälfte der Zeit Bein wechseln)	Brustpresse	Sit ups
	Hamstring Curls	Fly: T-Position	Plank seitlich (in der Hälfte der Zeit Bein wechseln)
CARDIO	Jump Squats	Jump Lunges	Mountain Climbers

TRX WORKOUT 2

3 Runden insgesamt – nach jeder kompletten Runde 45 Sek. Pause
40 Sek. pro Übung / 20 Sek. Pause

	1. RUNDE	2. RUNDE	3. RUNDE	4. RUNDE
UNTERKÖRPER	Squats	Hamstring Curls	Seitlicher Ausfallschritt (abwechselnd)	Glute Bridge
OBERKÖRPER	Enges Rudern	Biceps Curls	Fly: Y-Position	Push up + Crunch
CORE	Bikercrunches	Klappmesser	Mountain Climbers	High Plank holded