

VOLLEYTEAM BOCKDOWN

DAY	DONE	TO DO
20		Laufend in die Woche starten: 40 Min, Lauf mit Steigerungen (z.B.: 3x3 Sprints einbauen)
19		Zooooom-Time mit dem Team (Ganzkörper WOD)
18		Mit Yoga den Tag beginnen (https://www.youtube.com/watch?v=2SyGLbXtS68)
17		BOCKDOWN (https://bockdown.stackocean.com/) *
16		Yoga Quickie (https://www.youtube.com/watch?v=kyXvYyfRr4)
15		Booty-Time (https://www.youtube.com/watch?v=HeolReSa5ic)
14		Slow down mit Yoga (https://www.youtube.com/watch?v=kApPj-mNcO4&t=1103s)
13		Run day! 40-50 Min. lockerer Dauerlauf
12		Zooooom-Time mit dem Team (Fokus Beine)
11		Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich lösen (https://www.youtube.com/watch?v=6CxOSicx_Wc)
10		Jump Baby! Informationen zu Sprungkraft, etc.: https://www.youtube.com/watch?v=6CxOSicx_Wc Übungen ausprobieren und wiederholen
9		Gas geben! (https://www.youtube.com/watch?v=FjnRYcb7RQg&t=10s)
8		Dehnen, dehnen, dehnen (z.B.: https://www.youtube.com/watch?v=g_tea8ZNk5A)
7		BOCKDOWN (https://bockdown.stackocean.com/)
6		Entspannung – autogenem Training eine Chance geben (https://www.youtube.com/watch?v=kAzd5TZ7vCw)
5		Zooooom-Time mit dem Team (Bauch, Bauch, Bauch)
4		Run Run Run! Zeit für einen 30-40-minütigen Lauf mit Steigerungen (z.B.: 600m easy – 800m fast / 3 Runden + Warm up & Cool down)
3		Harte Angriffe brauchen gesunde Schultern! Aleksandrs Samoilovs macht es vor... (https://www.instagram.com/reel/CWgTktKDNdr/?utm_source=ig_web_copy_link)
2		Ganzkörper Workout von Sascha Huber (https://www.youtube.com/watch?v=wD4cehJp2A4)
1		BOCKDOWN (https://bockdown.stackocean.com/)
GAME OVER		PAM PAM PAM!!

* Nach Bedarf kann die Anzahl der erwürfelten Wiederholungen angepasst werden 😊
zum Beispiel anstatt 3x6 = 18km laufen , 3 +6 = 9km laufen

Sei bei unserem VOLLEYTEAM BOCKDOWN dabei und verlinke uns in der Insta-Story +
verwende den #volleyteambockdown