

FRANK THÖMMES

BODYWEIGHT FITNESS TRAINING

DIE BESTEN ÜBUNGEN & WORKOUTS MIT DEM EIGENEN KÖRPERGEWICHT

INHALTSVERZEICHNIS

KAPITEL	NAME	TIMECODE (STD:MIN:SEK)
1	Einleitung	00:00:00
2	Rollmuster	00:03:23
3	Eskimorolle	00:03:39
4	Rückendreher	00:04:09
5	Wippe	00:04:44
6	Hüftflexibilität	00:05:19
7	Seitliches Ablegen	00:05:38
8	Außenrotation/Innenrotation	00:06:21
9	90/90 Sitz	00:07:04
10	Hüftstreckung	00:07:46
11	Hüftstreckung aus dem 90/90 Sitz	00:07:58
12	Glute/Shoulder Bridge	00:08:37
13	Glute/Shoulder Bridge Einbeinig	00:09:06
14	Krabbelmuster	00:09:48
15	4-Füßler Knie Abheben	00:10:06
16	4-Füßler Vor und Zurück	00:10:24
17	4-Füßler Seitlich	00:10:45

FRANK THÖMMES

BODYWEIGHT FITNESS TRAINING

DIE BESTEN ÜBUNGEN & WORKOUTS MIT DEM EIGENEN KÖRPERGEWICHT

INHALTSVERZEICHNIS

KAPITEL	NAME	TIMECODE
18	Rumpfkraft/Core	00:11:14
19	Plank	00:11:34
20	Knee to Elbow	00:11:51
21	Side-Plank im Wechsel	00:12:27
22	Balance	00:13:16
23	Joint Touch	00:13:32
24	Toe Touch Circle	00:14:07
25	Lunge Circle	00:15:03
26	Squat	00:16:08
27	Halber Squat	00:16:17
28	Squat aus Push-Up	00:16:53
29	Sumo Squat	00:17:43
30	BWS Rotation	00:18:30
31	Rückenlage Schulterkreis	00:18:41
32	4-Füßler Aufdrehen	00:19:50
33	Lunge-Rotation	00:20:58
34	Basic Flow Bewegungsmuster	00:21:45

FRANK THÖMMES

BODYWEIGHT FITNESS TRAINING

DIE BESTEN ÜBUNGEN & WORKOUTS MIT DEM EIGENEN KÖRPERGEWICHT

INHALTSVERZEICHNIS

KAPITEL	NAME	TIMECODE
35	Hüftrotation aus der Rückenlage	00:22:20
36	Hüftrotation mit Aufrichten	00:23:34
37	Medium Program	00:25:34
38	Oberkörper Aufrichten aus der Bauchlage	00:25:42
39	Spannen der Streckmuskulatur + Rotation	00:27:18
40	Vom Stand zum Push Up und Zurück	00:29:26
41	Advanced Program	00:33:15
42	Rotation nach Innen	00:33:28
43	Rotation nach Außen	00:34:31
44	Komplexe Rotation im Wechsel	00:35:36
45	Workouts	00:36:40
46	Basic Workout: Hüfte/Rumpf	00:36:45
47	Medium Workout: Rumpf Stabilität	00:58:01
48	Advanced Workout: Komplex	01:21:56
49	Frank Thömmes Privat	01:55:34