

NINA HEINEMANN

FUNKTIONELLES BLACKROLL FASZIEN TRAINING

DIE PERFEKTE KOMBINATION AUS FITNESS TRAINING UND REGENERATION

INHALTSVERZEICHNIS

KAPITEL	NAME	TIMECODE (STD:MIN:SEK)
1	Einleitung	00:00:00
2	Durchrollen Waden	00:01:32
3	Oberschenkel	00:02:38
4	Gluteus	00:03:15
5	Lendenwirbelsäule	00:03:44
6	Arme	00:04:36
7	Übungsteil Jumping Jacks	00:05:34
8	Unendliche Acht	00:06:43
9	Mobilisation der Wirbelsäule	00:07:17
10	Ausfallschritt	00:08:02
11	Froschsprung	00:09:18
12	Plank	00:10:04
13	Squats	00:11:16

NINA HEINEMANN

FUNKTIONELLES BLACKROLL FASZIEN TRAINING

DIE PERFEKTE KOMBINATION AUS FITNESS TRAINING UND REGENERATION

INHALTSVERZEICHNIS

KAPITEL	NAME	TIMECODE
14	Power-Abs-Hold and Crunch	00:12:18
15	Push Ups verschiedene Varianten	00:13:46
16	Schulterbrücke	00:16:30
17	Deltapresse	00:17:49
18	Deep Squat an der Wand mit Progression	00:18:47
19	Ausfallschritt mit Rolle unter dem Fuss	00:20:12
20	Mountain Climber	00:20:57
21	Side Plank mit Progression	00:21:56
22	Burpees	00:23:17
23	Ausrollen	00:24:22
24	Workouts	00:33:30
25	Legs Pure Durchrollen	00:34:00
26	Legs Pure Warm Up	00:43:31

NINA HEINEMANN

FUNKTIONELLES BLACKROLL FASZIEN TRAINING

DIE PERFEKTE KOMBINATION AUS FITNESS TRAINING UND REGENERATION

INHALTSVERZEICHNIS

KAPITEL	NAME	TIMECODE
27	Legs Pure Übungsteil	00:48:51
28	Legs Pure Ausrollen	00:56:05
29	Core Durchrollen	00:59:17
30	Core Warm Up	01:00:37
31	Core Übungsteil	01:06:09
32	Core Ausrollen	01:13:00
33	Upper Body Durchrollen	01:17:04
34	Upper Body Warm Up	01:20:49
35	Upper Body Übungsteil	01:24:41
36	Upper Body Ausrollen	01:29:20
37	Einführung in das Faszientraining	01:31:34