

THE BEST 4 YOU

DEEP WORK

High Intensity Training



ENERGIEPHASE 1

SYMBOLISIERT DAS ELEMENT ERDE

Ankommen

Mobilisation

Atmung und Sensibilisierung

Die Teilnehmer entspannen, führen einfache Atemübungen durch, um vom Alltag abzuschalten.

ENERGIEPHASE 2

SYMBOLISIERT DAS ELEMENT HOLZ

Ausdehnen der Energie

Aufwärmen der kompletten Muskulatur

Eine Art Warm-up, in der die Muskeln abwechselnd angespannt und entspannt werden.

ENERGIEPHASE 3

**SYMBOLISIERT DEN ÜBERGANG VON
ELEMENT HOLZ ZU ELEMENT FEUER**

Ausdehnung und Zirkulation der Energie

HerzKreislauf-Aktivierung

Spätestens jetzt wird einem warm. Man geht in die Liegestützposition und zieht abwechselnd die Knie nach vorn. Running auf der Stelle.

ENERGIEPHASE 4

SYMBOLISIERT DAS ELEMENT FEUER

Zirkulation der Energie

Schwungphase 1:

Training zwischen kardiovaskulären

Koordinationsübungen und statis gehaltenen oder
statisch dynamischen Sequenzen

Intervalltraining, bei dem der Kreislauf richtig in

Schwung kommt. Kraft und Entspannung wechseln
sich ab.

ENERGIEPHASE 5

SYMBOLISIERT DIE ELEMENTE FEUER UND METALL

Zirkulation und Absenken der Energie

Schwungphase 2:

funktionelle Kraftübungen

koordinative Herzkreislaufanregende Übungen

Training von Sprungkraft, Schnellkraft

Konzentration

Ausdauerübungen fürs Herz-Kreislauf-System wechseln sich mit funktionellen Übungen für die Kraft ab.

ENERGIEPHASE 6

SYMBOLISIERT DAS ELEMENT FEUER

Zirkulation der Energie

reines Ausdauertraining mit Koordinationenübungen >

Wiederholung von Übungen der Schwungphase 1

ENERGIEPHASE 6 ZU 7

SYMBOLISIERT DAS ELEMENT METALL

Absenken der Energie

Senkung der Herzfrequenz

ENERGIEPHASE 7

SYMBOLISIERT DAS ELEMENT METALL

Ausgleichende, ruhende Energie

Konzentration auf Atmung

Sensibilisierung

TRY IT!

**let's work deep
let's do deep work**