Trainingsübersicht Physio NEU

Beine	Arme	Rumpf	Gangtraining	Return to Sport	Training mit Einschränkungen
1 Freier Stand	1 Freier Stand	1 Freier Stand	1 Erste Schritte	Lauftechnik	Ohne Tubes
2 Durchbluten	2 Durchbluten	2 Durchbluten	2 Federn	Bereit für Würfe?	Nur linker Arm
3 Stabilisieren	3 Erstes Bewegen	3 Stabilisieren	3 Einfacher Anfang	Bereit für Sprünge?	Nur rechter Arm
4 Sanft bewegen	4 Stabilisieren	4 Sanft bewegen	4 Rhythmus finden	Reagiere!	Teilbelastung 50%
5 Nicht mitdrehen	5 Schulterblatt halten	5 nicht mitdrehen	5 Bein-Arm-Koordination	Sehr schnell!	Wenig Kniebeugung
6 Drehung kontrollieren	6 Stützen	6 Drehung kontrollieren	6 nicht nachdenken*	Sehr intensiv!	
7 Schneller werden	7 Ziehen	7 schneller werden	7 Rhythmus wechseln	All out Beine	
8 noch schneller	8 Schneller werden	8 noch schneller	8 Arme bewegen	All out Arme	
9 Schnelle Drehung	9 Noch schneller	9 schnelle Drehung	9 Multitasking	Starker Rumpf	
10 Bereit für den Alltag	10 Bereit für den Alltag	10 Bereit für den Alltag	10 Bereit für den Alltag	Schwierige Kombinationen	

* Diese Trainings können Videosequenzen mit schwarzen Bildschirm oder aus dem Alltag enthalten.
Für weitere Infos besuche folgenden Link: https://sensopro.swiss/physiorevolution-infos

Trainingsübersicht Gesundheit

Kurz und knapp	Sicherheit im Alltag	Sport und Freizeit	Wo zwickt's?	Erholung	Young and wild
Kurzes Warm Up	Sicheres Gehen	Spaziergang	Fuss	Flow	Schnelles Warm Up
Lockere Aktivierung	Gleichgewicht	Wandern	Knie	Lockere Entspannung	Gute Balance
Einfache Mobilisation	Treppen-steigen	Gartenarbeit	Hüfte	Faszien	Starke Beine
Schweben und Bouncen	Sturz-prävention	Golf	Rücken	Kognitives Training	Starker Rumpf
Cool down	Stabilität	Ski	Schultern	Konzentration	Energy Boost

Nur in der Fitness- oder Superrevolution

Trainingsübersicht Fitness

Kurz und knapp	Basis für mehr Kraft	Basis für mehr Ausdauer	Functional Fitness	Hohe Intensität	Young and wild
Warm Up Ganzkörper	Kraft Ganzkörper	Laufschule	Rumpf und Rotationen	Hart am Limit	Quick Warm Up
Warm Up Oberkörper	Kraft Oberkörper	Starker Rumpf für schnelle Läufer	Explosivität	Need for Speed	Total Core
Warm Up Beine	Kraft Beine	Steigerungs-lauf	Volle Power	Energy Boost	Booty Workout
Tabata Beine	Bauch Beine Po	Intervall Sprints	Swingboard 1	HIIT Oberkörper	Coordination King
Cool down	Isometrie	Intervall Waves	Swingboard 2	HIIT Beine	Tabata Speed

Nur in der Fitness-oder Superrevolution

Trainingsübersicht Performance

Kurz und knapp	Spiel-sportarten	Outdoor-sport	Königin der Koordination	Swingboard	Young and wild
Warm Up Ganzkörper	Stärkerer Rumpf	Ski	Volle Kontrolle	Ganzkörper	Quick Warm Up
Warm Up Oberkörper	Explosivere Beine	Langlauf	In die Mitte	Oberkörper	Coordination for athletes
Warm Up Beine	Bessere Rotationen	Surfen	Unter Ermüdung	Beine	Destroyer
Der längste Sprint	Schnellere Reaktion	Biken	Balance Booster	Fokus Gleichgewicht	Mission impossible
Cool down	Mehr Stabilität	Trailrunning	Die Krönung	Ultimative Challenge	Shaking Swingboard

Nur in der Fitness- oder Superrevolution