

A silhouette of a man in a dynamic, athletic pose, possibly a dancer or martial artist, against a vibrant sunset background. The sky transitions from deep red to purple, with silhouettes of trees in the background. The man is in a wide, low stance with one leg forward and arms extended in a graceful, powerful manner.

## Deine Vierteljahres Pläne

Noch einmal vielen herzlichen Dank für dein Vertrauen in diesen Kurs und die Investition in dich selbst und deine Gesundheit. Im Folgenden findest du die Trainingspläne zum Functional Movement Training. Die Details werden dazu auf den kommenden Seiten noch genauer erklärt. Es wird empfohlen die Trainingspläne hochwertig auszudrucken und diese mit Sorgfalt aufzubereiten, um dem Training einen besonderen Stellenwert zukommen zu lassen. Viel Spaß und viel Erfolg.

Man hat jetzt die Wahl zwischen 2 Möglichkeiten zu entscheiden. Die **erste Möglichkeit** wäre ein spezifisches Programm aus den angebotenen strukturierten Trainingsworkouts zu wählen und einfach darauf los zu trainieren. Dabei hat der Trainierende selbst die Freiheit seine favorisierten Workouts herauszupicken und diese nach eigener Willkür über Tage oder Wochen spontan zu planen. Auf diese Weise können die unterschiedlichen Workouts in das bestehende Trainingssystem mühelos integriert werden.

Darüber hinaus kannst du dich auch einfach von diesem Kurs inspirieren lassen und deine eigenen Workouts erstellen.

Die **zweite Möglichkeit** richtet sich an Menschen, die eine klare Struktur bevorzugen und vorerst mit einem bewährten System arbeiten möchten. Auf dieser Basis kann der folgende Trainingsplan ausgewählt werden, der in 4 Härtegrade eingestuft ist.



## FUNCTIONAL MOVEMENT

Dieser Trainingsplan konzentriert sich darauf einen mobilen und stabilen Bewegungsapparat zu formen. Eine ausgewogene Mischung aus Mobilisation, Stabilisation, statischem Dehnen, dynamischem Dehnen und funktionellen Bewegungen sorgt für eine abwechslungsreiche und umfassende Trainingsweise. Zusätzlich hilft dir der Functional Movement Screen und die Trigger Area Massage dabei, deinen Trainingsfortschritt zu analysieren und auszugleichen. Im Mittelpunkt steht

somit ein bewusstes und achtsames Training, um deinen Bewegungsapparat auf natürliche Weise für die Anforderungen der äußeren Welt zu schulen und für den inneren spirituellen Prozess vorzubereiten. Dein Körper ist der Vehikel für die materielle Welt und das Gefäß deiner Seele. Wenn er einwandfrei funktioniert, ist das ein extrem wertvolles Geschenk für mehr Leichtigkeit in deinem Leben.

# EINFÜHRUNG:

Dieser Trainingsplan ist auf 1 Jahr bzw. 12 Monate ausgelegt. Er gliedert sich in 4 Abschnitte von je 3 Monaten, die aufeinander aufbauen. Also Abschnitt (1) mit den Monaten 1-3, Abschnitt (2) mit den Monaten 4-6, Abschnitt (3) mit den Monaten 7-9 und Abschnitt (4) mit den Monaten 10-12. Diese Abschnitte entsprechen sozusagen 4 Härtegraden, angefangen mit 1 bis 4. Du kannst jedoch auch gleich sofort mit Abschnitt 3 beginnen, wenn es dein individueller Fitnesszustand erlaubt oder dir einen eigenen Trainingsplan erstellen. Benutze dazu dieses Muster als Vorbild oder spiele mit deiner eigenen Fantasie und Intuition.

Wenn du Anfänger bist oder dich noch ein wenig unerfahren fühlst, dann eignet sich dieser Trainingsplan perfekt für dich. Er hilft dir dabei alle wichtigen Grundübungen zu verinnerlichen, damit du diese Schritt für Schritt in deine Trainingspraxis integrieren kannst. Mit dem Abschluss dieses Trainingsplans bist du dann optimal gerüstet für das anspruchsvollere High Intensity Training oder andere Sportarten. Ich kann diese Vorgehensweise jedem Beginner nur empfehlen, auch wenn die Vorbereitung somit 3, 6, 9 oder 12 Monate dauert. Dein Körper wird sich freuen und das Verletzungsrisiko geht gegen 0. Safety First! Denke immer daran: du kannst noch dein gesamtes Leben lang trainieren, aber es geht nichts über eine optimale Vorbereitung.

# LEGENDE

## TRAINING

**FMS:** Functional Movement Screen

**M:** Mobilisation

**S:** Stabilisation

**F/S:** Flexibility & Stretching

**FM:** Functional Movement

**TAM:** Trigger Area Massage

**AM:** Animal Movements

**SN:** Surya Namaskar

**5T:** 5-Tibeter

**DAQ:** 13er Dao Yin Qigong

## SPECIAL

### ?: freie Auswahl des Workouts

Du hast die freie Wahl zwischen den verschiedenen Workouts A, B, C oder D der jeweiligen Trainingskategorie.

### Free: freie Auswahl der Parameter

Hier kannst du frei entscheiden, welche Auswahl du beim jeweiligen Workout des Trainingsprogrammes wählen willst.

### Creative Intuitive: kreatives und intuitives Training

Trainiere nach deinem Bauchgefühl und nach deiner Intuition. Höre auf deinen Körper, was dieser gerade am meisten braucht. Du hast auch die Möglichkeit dir ein eigenes Workout auszudenken und dich von den Programmen dieses Kurses oder von anderen inspirieren zu lassen. Spiele mit deiner Kreativität.

# Functional Movement | Stufe I

# Dein Vierteljahresplan (1-6 Wochen)

Woche 1

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Morgens		SN	SN	SN	SN	SN	
Workout	FMS	M (A) 30s / 1R.		S (A) 30s / 1R.		F/S (A) 30s / 1R.	
Abends			5T		5T		

Woche 2

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Morgens	SN	SN	SN	SN	SN	SN	
Workout		M (B) 30s / 1R.		S (B) 30s / 1R.		F/S (B) 30s / 1R.	TAM
Abends	5T		5T		5T		

Woche 3

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Morgens	SN	SN	SN	SN	SN	SN	
Workout		FM (A) 30s / 1R.		M (C) 60s / 1R.		S (C) 60s / 1R.	
Abends	5T		5T		5T		

Woche 4

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Morgens	SN	SN	SN	SN	SN	SN	
Workout		FM (B) 30s / 1R.		F/S (C) 60s / 1R.		S (A) 30s / 1R.	TAM
Abends	5T		5T		5T		

Woche 5

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Morgens	SN	SN	SN	SN	SN	SN	
Workout	FM (C) 30s / 1R.		M (D) 60s / 1R.		FM (D) 30s / 1R.	F/S (A) 60s / 1R.	
Abends		5T		5T		5T	

Woche 6

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Morgens	SN	SN	SN	SN	SN	SN	
Workout	FM (E) 60s / 1R.		S (B) 30s / 1R.		FM (A) 30s / 2R.	F/S (B) 30s / 2R.	TAM
Abends		5T		5T		5T	



# Functional Movement | Stufe I

# Dein Vierteljahresplan (7-13 Wochen)

Woche 7

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Morgens	SN	SN	SN	SN	SN	SN	
Workout		M (A) 30s / 1R.		F/S (C) 60s / 1R.		S (C) 60s / 1R.	
Abends	5T		5T		5T		

Woche 8

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Morgens	SN	SN	SN	SN	SN	SN	
Workout		M (C) 60s / 1R.		S (A) 30s / 1R.		F/S (A) 30s / 2R.	TAM
Abends	5T		5T		5T		

Woche 9

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Morgens	SN	SN	SN	SN	SN	SN	
Workout		FM (B) 30s / 2R.		M (B) 90s / 1R.		S (C) 30s / 3R.	
Abends	5T		5T		5T		

Woche 10

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Morgens	SN	SN	SN	SN	SN	SN	
Workout		FM (C) 30s / 3R.		F/S (C) 30s / 3R.		S (B) 60s / 2R.	TAM
Abends	5T		5T		5T		

Woche 11

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Morgens	SN	SN	SN	SN	SN	SN	
Workout	FM (D) 60s / 1R.		M (D) 30s / 3R.		FM (E) 60s / 2R.	F/S (B) 90s / 1R.	
Abends		DQ		DQ		5T	

Woche 12

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Morgens	SN	SN	SN	SN	SN	SN	
Workout	FM (C) 30s / 2R.		S (A) 90s / 1R.		FM (A) 90s / 1R.	AM 30s / 1R.	FMS
Abends		DQ		DQ		5T	



Woche 13  
Pause



# Functional Movement | Stufe II

# Dein Vierteljahresplan (1-6 Wochen)

Woche 1

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Morgens		SN	SN	SN	SN	SN	
Workout	FMS	M (A) 30s / 1R.		S (A) 30s / 1R.		F/S (A) 30s / 1R.	
Abends			5T		5T		

Woche 2

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Morgens	SN	SN	SN	SN	SN	SN	
Workout	M (C) 60s / 1R.		S (C) 30s / 1R.		FM (A) 30s / 1R.	F/S (B) 30s / 2R.	TAM
Abends		5T		5T		5T	

Woche 3

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Morgens	SN	SN	SN	SN	SN	SN	
Workout	M (B) 30s / 1R.		S (B) 60s / 1R.		S (A) 90s / 1R.	FM (B) 30s / 1R.	
Abends		5T		5T			

Woche 4

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Morgens	SN	SN	SN	SN	SN	SN	
Workout	S (C) 30s / 2R.		F/S (C) 60s / 1R.		FM (C) 60s / 1R.	M (D) 60s / 1R.	TAM
Abends		5T		5T		5T	

Woche 5

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Morgens	SN	SN	SN	SN	SN	SN	
Workout	FM (D) 90s / 1R.	S (A) 60s / 2R.		FM (?) Free	M (?) Free	F/S (A) 90s / 1R.	
Abends		5T		5T		DQ	

Woche 6

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Morgens	SN	SN	SN	SN	SN	SN	
Workout	AM 30s / 2R.	S (B) 90s / 1R.		M (B) 60s / 2R.	FM (E) 30s / 2R.	F/S (?) Free	TAM
Abends		5T		5T		DQ	



# Functional Movement | Stufe II

# Dein Vierteljahresplan (7-13 Wochen)

Woche 7

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Morgens	SN	SN	SN	SN	SN	SN	
Workout	M (C) 30s/1R.		S (?) Free		FM (A) 30s/1R.	F/S (B) 30s/1R.	
Abends		5T		5T		5T	

Woche 8

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Morgens	SN	SN	SN	SN	SN	SN	
Workout	S (B) 30s/1R.		FM (B) 30s/2R.		F/S (C) 60s/2R.	F/S (?) Free	TAM
Abends		5T		5T		5T	

Woche 9

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Morgens	SN	SN	SN	SN	SN	SN	
Workout	M (?) Free		FM (C) 30s/3R.		S (?) Free	FM (?) Free	
Abends		5T		5T		5T	

Woche 10

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Morgens	SN	SN	SN	SN	SN	SN	
Workout	M (?) Free.		FM (?) Free		F/S (A) 30s/3R.	FM (D) 90s/1R.	TAM
Abends		5T		5T		5T	

Woche 11

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Morgens	SN	SN	SN	SN	SN	SN	
Workout	FM (E) 30s/1R.	S (B) 60s/2R.		M (C) 30s/3R.	FM (B) 30s/2R.	AM 30s/2R.	TAM
Abends		5T		5T		DQ	

Woche 12

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Morgens	SN	SN	SN	SN	SN	SN	
Workout	FM (D) 60s/2R.	S (C) 30s/3R.		AM 60s/1R.	FM (?) Free	F/S (B) 60s/2R.	FMS
Abends		5T		5T		DQ	



Woche 13  
Pause



# Functional Movement | Stufe III

# Dein Vierteljahresplan (1-6 Wochen)

Woche 1

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Morgens		SN	SN	SN	SN	SN	
Workout	FMS	M (A) 30s / 1R.	S (A) 60s / 1R.		FM (E) 30s / 3R.	F/S (C) 30s / 2R.	
Abends				5T			

Woche 2

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Morgens	SN	SN	SN	SN	SN	SN	
Workout	M (D) 60s / 1R.	S (B) 30s / 2R.		FM (B) 30s / 2R.	F/S (B) 30s / 3R.	S (C) 30s / 3R.	TAM
Abends	5T		5T		5T	5T	

Woche 3

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Morgens	SN	SN	SN	SN	SN	SN	
Workout	M (B) 90s / 1R.	S (?) Free		FM (A) 30s / 2R.	F/S (A) 60s / 1R.	S (B) 90s / 1R.	
Abends	5T		5T		5T	5T	

Woche 4

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Morgens	SN	SN	SN	SN	SN	SN	
Workout	M (?) Free	FM (C) 60s / 1R.		S (A) 60s / 1R.	FM (?) Free	F/S (C) 90s / 1R.	TAM
Abends	5T		5T		5T	5T	

Woche 5

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Morgens	SN	SN	SN	SN	SN	SN	
Workout	FM (D) 30s / 1R.	S (C) 30s / 3R.	AM 30s / 1R.	M (A) 60s / 2R.	FM (B) 90s / 2R.	F/S (?) Free	
Abends	5T	5T	DQ	5T	5T	DQ	

Woche 6

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Morgens	SN	SN	SN	SN	SN	SN	
Workout	FM (A) 30s / 2R.	AM 60s / 1R.	M (D) 30s / 3R.	S Creative Intuitive	FM (?) Free	F/S (B) 60s / 2R.	TAM
Abends	5T	5T	DQ	5T	5T	DQ	



# Functional Movement | Stufe III

# Dein Vierteljahresplan (7-13 Wochen)

Woche 7

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Morgens	SN	SN	SN	SN	SN	SN	
Workout	M (B) 30s / 2R.	FM (D) 30s / 1R.		S (A) 30s / 2R.	M (?) Free	F/S (C) 60s / 1R.	
Abends	5T		5T		5T	5T	

Woche 8

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Morgens	SN	SN	SN	SN	SN	SN	
Workout	S (?) Free	FM (E) 30s / 2R.		F/S (?) Free	FM Creative Intuitive	F/S (A) 30s / 3R.	TAM
Abends	5T		5T		5T	5T	

Woche 9

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Morgens	SN	SN	SN	SN	SN	SN	
Workout	AM 90s / 1R.	FM (A) 60s / 1R.		S (?) Free	FM (?) Free	F/S Creative Intuitive	
Abends	5T		5T		5T	5T	

Woche 10

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Morgens	SN	SN	SN	SN	SN	SN	
Workout	M Creative Intuitive	FM (B) 60s / 2R.		F/S (C) 60s / 2R.	FM (?) Free	F/S (B) 90s / 2R.	TAM
Abends	5T		DQ		5T	5T	

Woche 11

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Morgens	SN	SN	SN	SN	SN	SN	
Workout	M (C) 60s / 3R.	FM (C) 90s / 1R.	F/S (A) 30s / 3R.	FM (D) 60s / 1R.	AM 30s / 3R.	FM (?) Free	TAM
Abends	5T		DQ		5T	DQ	

Woche 12

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Morgens	SN	SN	SN	SN	SN	SN	
Workout	S (C) 60s / 3R.	FM (E) 90s / 2R.	F/S (?) Free	FM (B) 30s / 2R.	AM 60s / 2R.	FM (A) 60s / 3R.	FMS
Abends	5T		DQ		5T	DQ	



# Functional Movement | Stufe IV

# Dein Vierteljahresplan (1-6 Wochen)

Woche 1

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Morgens		SN	SN	SN	SN	SN	
Workout	FMS	M (A) 30s / 2R.	S (A) 60s / 1R.	FM (A) 60s / 1R.	F/S (A) 30s / 1R.	F/S (C) 30s / 2R.	
Abends			5T		5T		

Woche 2

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Morgens	SN	SN	SN	SN	SN	SN	
Workout	M (?) Free	S (B) 60s / 2R.		F/S (?) Free.	FM (D) 30s / 2R.	F/S (B) 30s / 3R.	TAM
Abends	5T		5T		5T		

Woche 3

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Morgens	SN	SN	SN	SN	SN	SN	
Workout	M (B) 60s / 2R.	FM (?) Free	S (C) 60s / 3R.	FM Creative Intuitive	F/S (A) 60s / 1R.	AM 30s / 2R.	
Abends	5T	5T		5T	5T	5T	

Woche 4

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Morgens	SN	SN	SN	SN	SN	SN	
Workout	M (?) Free.	FM (C) 60s / 2R.	S (?) Free	FM (?) Free	F/S Creative Intuitive	AM 60s / 2R.	TAM
Abends	5T	5T		5T	5T	DQ	

Woche 5

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Morgens	SN	SN	SN	SN	SN	SN	
Workout	M (C) 90s / 2R.	FM (B) 30s / 3R.	F/S (?) Free.	FM (?) Free	F/S (C) 60s / 2R.	S Creative Intuitive	
Abends	DQ	5T		5T	5T	DQ	

Woche 6

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Morgens	SN	SN	SN	SN	SN	SN	
Workout	M Creative Intuitive	FM (E) 90s / 1R.	F/S (B) 60s / 3R.	AM 90s / 3R.	F/S (A) 30s / 2R.	S (A) 90s / 1R.	TAM
Abends	DQ	5T		5T	5T	DQ	



# Functional Movement | Stufe IV

# Dein Vierteljahresplan (7-13 Wochen)

Woche 7

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Morgens	SN	SN	SN	SN	SN	SN	
Workout	M (?) Free	S (?) Free		F/S (?) Free	FM (C) 30s / 1R.	F/S (B) 60s / 1R.	
Abends	5T		5T		5T		

Woche 8

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Morgens	SN	SN	SN	SN	SN	SN	
Workout	M (A) 30s / 3R.	S (A) 90s / 3R.		F/S (?) Free	FM Creative Intuitive	F/S (B) 30s / 3R.	TAM
Abends	5T		5T		5T		

Woche 9

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Morgens	SN	SN	SN	SN	SN	SN	
Workout	M (B) 60s / 3R.	FM (A) 60s / 3R.	S Creative Intuitive	FM (?) Free	F/S (C) 90s / 2R.	AM 60s / 2R.	
Abends	5T	5T		5T	5T	DQ	

Woche 10

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Morgens	SN	SN	SN	SN	SN	SN	
Workout	M Creative Intuitive	FM (E) 30s / 3R.	S (?) Free.	FM (D) 90s / 1R.	F/S (?) Free	AM 30s / 1R.	TAM
Abends	5T	5T		5T	5T	DQ	

Woche 11

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Morgens	SN	SN	SN	SN	SN	SN	
Workout	M (C) 30s / 2R.	FM (?) Free	F/S Creative Intuitive	FM (B) 30s / 2R.	S (?) Free	FM (?) Free.	
Abends	DQ	5T		5T	5T	DQ	

Woche 12

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Morgens	SN	SN	SN	SN	SN	SN	
Workout	M (A) 90s / 3R.	FM (A) 60s / 2R.	F/S (A) 90s / 3R.	AM 30s / 3R.	S (C) 60s / 2R.	FM (E) 90s / 3R.	TAM
Abends	DQ	5T		5T	5T	DQ	



Woche 13  
Pause

