

1/1	Dynamisches Aufwärmen: Geführte Kniebeugen	15/2	Unterarmlieggestütz auf den Knien
1/2	Dynamisches Aufwärmen: Bein-Schwünge	16/1	Unterarmlieggestütz & Armheben
2/1	Dynamisches Aufwärmen: Kleine Sprünge	16/2	Unterarmlieggestütz & Beinheben
2/2	Beinstrecken in der Rückenlage	17/1	Unterarmlieggestütz mit Arm- & Beinheben
3/1	Außenrotation in der Rückenlage	17/2	Unterarmlieggestütz mit Hüftrotation
3/2	Beinmarschieren in der Rückenlage	18/1	Unterarmlieggestütz mit Oberkörperrotation & Armheben
4/1	Arm- & Beinmarschieren in der Rückenlage	18/2	Unterarmlieggestütz auf dem BOSU® Ball
4/2	Schulterblattziehen in der Rückenlage	19/1	Unterarmlieggestütz & Knie anziehen auf dem BOSU® Ball
5/1	Balldrücken & Beinstrecken in der Rückenlage	19/2	Unterarmlieggestütz auf dem BOSU® Ball mit Hüftheben
5/2	Außenrotation der Hüfte in der Seitenlage	20/1	Rückenlieggestütz & Balldrücken auf instabiler Unterlage
6/1	Seitenlage & Hüftabduktion	20/2	Rückenlieggestütz & Balldrücken auf instabiler Unterlage
6/2	Seitenlage & Hüftadduktion	21/1	Rückenlieggestütz, Balldrücken & einarmiger Diagonalzug
7/1	Rückenlieggestütz	21/2	Rückenlieggestütz, Balldrücken & beidarmiger Diagonalzug
7/2	Rückenlieggestütz & Balldrücken	22/1	Rückenlieggestütz, Knie- & Handdrücken, Armzug & Rotation
8/1	Rückenlieggestütz & beidarmiger Diagonalzug	22/2	Seitlieggestütz
8/2	Rückenlieggestütz & Schulterblattziehen	23/1	Seitlieggestütz & Hüfte anheben
9/1	Rückenlieggestütz & Diagonalzug	23/2	Seitlieggestütz mit Knieanziehen & Armheben
9/2	Vierfüßlerstand & Katzenbuckel	24/1	Seitlieggestütz mit Arm- & Beinstrecken
10/1	Vierfüßlerstand mit Bewegungen	24/2	Seitlieggestütz auf instabiler Unterlage
10/2	Vierfüßlerstand & Knie kreisen	25/1	Seitlieggestütz auf instabiler Unterlage mit Theraband
11/1	Vierfüßlerstand mit Armheben	25/2	Seitlieggestütz auf instabiler Unterlage mit Beinstrecken
11/2	Vierfüßlerstand mit Beinheben	26/1	Seitlieggestütz auf instabiler Unterlage mit Knie anziehen
12/1	Vierfüßlerstand mit diagonalem Arm- & Beinheben	26/2	Seitlieggestütz auf instabiler Unterlage
12/2	Vierfüßlerstand & Oberkörperrotation		
13/1	Vierfüßlerstand & Oberkörperrotation mit Theraband		
13/2	Vierfüßlerstand auf instabiler Unterlage		
14/1	Vierfüßlerstand auf instabiler Unterlage & Liegestütz		
14/2	Unterarmlieggestütz auf Unterarmen & Knien		
15/1	Unterarmlieggestütz auf Unterarmen & Zehen		

47/1	Sitzendes Schulterheben	37/1	Anziehen der Oberschenkelrückseite
47/2	Sitzende Bizeps Curls	37/2	Rückenlieggestütz, Anziehen der Oberschenkelrückseite & diagonales Therabandziehen
48/1	Rückenlieggestütz auf instabiler Unterlage	38/1	Rückenlieggestütz, Balldrücken & Diagonalzug
48/2	Rückenlieggestütz auf instabiler Unterlage mit Balldrücken	38/2	Rückenlieggestütz, Balldrücken & Oberkörperdrehung
49/1	Rückenlieggestütz, Balldrücken & einarmiger Diagonalzug auf instabiler Unterlage	39/1	Rückenlieggestütz auf dem Physioball mit Diagonalzug
49/2	Rückenlieggestütz, Balldrücken & beidarmiger Diagonalzug auf instabiler Unterlage	39/2	Rückenlieggestütz auf Physioball & Kniestreckung
50/1	Vierfüßlerstand, Arm- & Beinheben auf instabiler Unterlage	40/1	Liegestützposition, Füße auf dem Ball & Armmarschieren
50/2	Vierfüßlerstand & Einbeinheben auf instabiler Unterlage	40/2	Liegestützposition, Füße auf dem Ball & Knieanziehen
51/1	Vierfüßlerstand & Armheben auf instabiler Unterlage	41/1	Rückenlieggestütz mit Hüftstreckung & Schulterpresse
51/2	Vierfüßlerstand auf instabiler Unterlage & Oberkörperrotation	41/2	Rückenlieggestütz, Balldrücken & einarmiger Diagonalzug
52/1	Sitzende Oberkörperrotation mit Medizinball & angewinkelten Armen	42/1	Rückenlieggestütz, Balldrücken & beidarmiger Diagonalzug
52/2	Sitzende Oberkörperrotation mit Medizinball & gestreckten Armen	42/2	Rückenlieggestütz & Armheben mit Medizinball & Theraband
53/1	Sitzende Oberkörperrotation mit Theraband	43/1	Rückenlieggestütz & Oberkörperrotation mit Medizinball & Theraband
53/2	Exzentrische Bauchübung	43/2	Rückenlieggestütz mit Rücken- & Armstreckung
54/1	Exzentrische Bauchübung mit Medizinball	44/1	Seitlieggestütz auf den Knien mit Beinheben
54/2	Exzentrische Bauchübung mit einarmigem Medizinballhalten	44/2	Seitlieggestütz auf dem Physioball
55/1	Seitliche Sit-Ups auf dem Physioball	45/1	Seitlieggestütz auf Physioball & Beinheben
55/2	Kniebeugen mit dem Physioball im Rücken	45/2	Sitzendes Schulterblattziehen in 4 Positionen
56/1	Sumo Kniebeugen mit Physioball im Rücken	46/1	Sitzendes Beinheben & Diagonalzug
56/2	Ausfallschritt mit dem Physioball im Rücken	46/2	Sitzendes Balldrücken, Beinheben & Diagonalzug
57/1	Einbeinige Kniebeuge mit dem Physioball im Rücken		
57/2	Dynamisches Knieheben mit dem Physioball in den Händen		
58/1	Dynamisches Knieheben mit dem Physio-		

ball im Rücken	58/2	Beidbeinige Kniebeugen & Armheben mit dem Physioball	
59/1	Ausfallschritt & Armheben mit Physioball	59/2	Einbeinige Kniebeugen & Armheben mit dem Physioball
60/1	Einbeinige Minikniebeuge mit dem Physioball auf der Seite	60/2	Beidbeinige Kniebeuge & Oberkörperrotation mit dem Physioball
61/1	Ausfallschritt & diagonale Oberkörperrotation mit dem Physioball	61/2	Kniebeugen & Außenrotation der Schulter
62/1	Kniebeugen mit Balldrücken & Außenrotation der Schulter	62/2	Kniebeugen mit Balldrücken & Diagonalzug
63/1	Ausfallschritt & Rudern auf Schulterhöhe	63/2	Ausfallschritt & Diagonalzug
64/1	Ausfallschritt & Schulterdrücken	64/2	Ausfallschritt & seitlicher Schulterzug
65/1	Ausfallschritt & Oberkörperrotation	65/2	Ausfallschritt & Schulterpresse nach vorne
66/1	Kniebeuge & Schulterpresse nach vorne	66/2	Kniebeuge, Ball- & Schulterdrücken
67/1	Kniebeuge, Balldrücken & Schulterheben	67/2	Ausfallschritt mit Physioball & Armstreckung nach vorne
68/1	Kniebeuge mit Physioball, Balldrücken & beidarmiges Diagonalziehen	68/2	Kniebeuge mit dem Physioball, Balldrücken & Armheben
69/1	Kniebeuge mit dem Physioball, Balldrücken, Bizeps Curl & Armheben	69/2	Sumo Kniebeuge & seitlicher Diagonalzug

70/1	Sumo Kniebeuge & beidarmiger Lateralzug	70/2	Ausfallschritt mit Schulterpresse & Oberkörperrotation
71/1	Kniebeuge mit diagonalem Armheben & Gewicht	71/2	Ausfallschritt mit diagonalem Armheben & Gewicht
72/1	Sumo Kniebeuge mit diagonalem Armheben & Gewicht	72/2	Rudern auf instabiler Unterlage
73/1	Einbeiniges Rudern auf instabiler Unterlage	73/2	Einbeiniges Rudern auf Schulterhöhe mit instabiler Unterlage
74/1	Ellbogenziehen im Ausfallschritt auf instabiler Unterlage	74/2	Hintere diagonale Muskelschlinge
75/1	Buchstabe I im Liegen	75/2	Buchstabe A im Liegen
76/1	Buchstabe T im Liegen	76/2	Buchstabe W im Liegen
77/1	Rudern	77/2	Buchstabe I im Stehen
78/1	Buchstabe A im Stehen	78/2	Buchstabe T im Stehen
79/1	Buchstabe W im Stehen	79/2	Außenrotation Schulter
80/1	Serratus Punch mit Ausfallschritt	80/2	Beidarmiger Diagonalzug
81/1	Schulterpresse	81/2	Liegestütz an der Wand mit einem kleinen Ball
82/1	Bizeps Curls	82/2	Trizeps
83/1	Liegestütz an der Wand in drei Positionen	83/2	Alphabet



My PocketCoach Fitness 1

Overview of all training cards

Alle Trainingskarten im Überblick

Nina Nitinger & Carl Petersen



1/1 Dynamic Warm-Up: Assisted Squats
 1/2 Dynamic Warm-Up: Leg Swings
 2/1 Dynamic Warm-Up: Ricochets/mini jumps
 2/2 Base Work Supine/lying on your back – Tighten & Leg Slide
 3/1 Base Work Supine/lying on your back – Tighten & Leg Fall Out
 3/2 Base Work Supine/lying on your back – Tighten & Leg March
 4/1 Base Work Supine/lying on your back – Tighten & Arm/Leg March
 4/2 Base Work Supine/lying on your back – Tighten & Scapular Retractions
 5/1 Base Work Supine/lying on your back – Squeeze Ball & Knee Extension
 5/2 Clamshell Hip Abduction
 6/1 Side Lying Hip Abduction
 6/2 Side Lying Hip Adduction
 7/1 Supine Bridging/lying on your back
 7/2 Supine Bridging & Ball Squeeze
 8/1 Supine Bridging & Double Arm Diagonal Pull
 8/2 Supine Bridging & Shoulder/Scapular Retractions
 9/1 Supine Bridging & Diagonal Pull
 9/2 Quadruped Bridge/Kneeling on all fours
 10/1 Quadruped Bridge with Rocking Movements
 10/2 Quadruped Bridge & Knee Circles
 11/1 Quadruped Bridge & Single Arm raises
 11/2 Quadruped Bridge – Single Leg raises
 12/1 Quadruped Bridge – Opposite Arm & Leg raises
 12/2 Quadruped Bridge & Torso Rotation
 13/1 Quadruped Bridge & Torso Rotations with Band Resistance

13/2 Quadruped Bridging with Wobble Board
 14/1 Quadruped Bridging & Push Ups on Unstable Base
 14/2 Prone Bridging on Forearms & Knees
 15/1 Prone Bridging on Forearms & Toes
 15/2 Prone Bridge – Push Up from Knees
 16/1 Prone Bridging & Single Arm Raise
 16/2 Prone Bridging & Single Leg Raise
 17/1 Prone Bridging with Single Arm & Leg Raise
 17/2 Prone Bridging & Hip Twist
 18/1 Prone Bridging with Torso Rotation & Arm Raise
 18/2 Prone Bridging on Knees or Toes – Forearms on BOSU® ball
 19/1 Prone Bridging & Knees Up – Forearms on BOSU® ball
 19/2 Prone Bridging & Bent Knee Hip Extension, Forearms on BOSU® ball
 20/1 Supine Bridging – Feet on Unstable Base
 20/2 Supine Bridging & Ball Squeeze – Feet on Unstable Base
 21/1 Supine Bridging & Ball Squeeze with Single Arm Diagonal Pull
 21/2 Supine Bridging & Ball Squeeze with Double Arm Diagonal Pull
 22/1 Supine Bridging with Balls, Bands & Torso Rotation
 22/2 Lateral Bridging
 23/1 Lateral Bridging with Hip Raise
 23/2 Lateral Bridging with Knee Drive & Arm Raise
 24/1 Lateral Bridging with Arm & Leg Raise
 24/2 Lateral Bridging on Unstable Base
 25/1 Lateral Bridging on Unstable Base with Arm Raise

25/2 Lateral Bridging on Unstable Base with Leg Raise
 26/1 Lateral Bridging on Unstable Base with Knee Drive
 26/2 Lateral Bridging on Unstable Base with Knee Drive & Arm Raise
 27/1 Lateral Bridging on Unstable Base with Arm & Leg Raise
 27/2 Kneeling Resisted Hip Internal Rotation
 28/1 Kneeling Resisted Hip External Rotation
 28/2 Seated Hip Internal Rotation & Adduction
 29/1 Seated Hip External Rotation & Abduction
 29/2 Seated Horizontal Torso Twists
 30/1 Seated Diagonal Torso Twists
 30/2 Lateral Bridging with Shoulder External Rotation
 31/1 Lateral Bridging with Resisted Arm Raise
 31/2 Side Lying Hip Abduction – Squeezing Ball
 32/1 Quadruped Bridge on Large Ball & Single Arm Raise
 32/2 Quadruped Bridge & Single Leg Extension, Forearms on Ball
 33/1 Quadruped Bridge & Prayer Hold, Forearms on Ball
 33/2 Quadruped Bridge & Prayer Rolls, Forearms on Ball
 34/1 Quadruped Bridge & Knee Drive, Forearms on Ball
 34/2 Supine Ball Handover – 4 Positions
 35/1 Supine Bridge – Feet on Large Physio Ball
 35/2 Supine Bridging & Hamstring Pull
 36/1 Supine Bridge & Upper Torso Twist Holding a Ball
 36/2 Supine Bridge & Hamstring Pull – Ball between Knees

37/1 Supine Bridge & Hamstring Pull & Stretch Band Diagonal Pull
 37/2 Supine Bridge & Shoulder Retractions – 3 positions
 38/1 Supine Bridge with Ball Squeeze & Diagonal Pulls
 38/2 Supine Bridge & Torso Rotation with Ball Squeeze
 39/1 Supine Bridge over Physio Ball & Diagonal Pulls
 39/2 Supine Bridge over Physio Ball & Knee Extension
 40/1 Prone Bridge Feet on Ball & Walk Arms Out
 40/2 Prone Bridge – Feet on Ball & Knee Tuck
 41/1 Supine Bridge & Hip Extension & Shoulder Press
 41/2 Supine Bridge & Single Arm Diagonal Pull with Ball Squeeze
 42/1 Supine Bridge & Double Arm Diagonal Pull with Ball Squeeze
 42/2 Supine Bridge & Medicine Ball – Arm Raise with Stretch Band
 43/1 Supine Bridge & Medicine Ball – Torso Rotation with Stretch Band
 43/2 Supine Bridge with Back Extension & Arm Extension
 44/1 Lateral Bridging from Knees with Hip Abduction on Physio Ball
 44/2 Lateral Bridging on Physio Ball
 45/1 Lateral Bridging on Physio Ball & Leg Lift
 45/2 Seated Bridging & Shoulder Retractions
 46/1 Seated Bridging with Leg Lift & Diagonal Pattern
 46/2 Seated Bridging with Ball Squeeze & Leg Lift & Diagonal Pattern

47/1 Seated Bridging with Alternating Shoulder Flexion
 47/2 Seated Bridging with Alternating Bicep Curls
 48/1 Supine Bridging on Unstable Base
 48/2 Supine Bridging on Unstable Base & Ball Squeeze
 49/1 Supine Bridging & Single Arm Band Pull & Ball Squeeze
 49/2 Supine Bridging & Double Arm Band Pull & Ball Squeeze
 50/1 Quadruped Bridge & Opposite Arm & Leg Raise on Unstable Base
 50/2 Quadruped Bridge & Single Leg Raise with Band Resistance
 51/1 Quadruped Bridge & Single Arm Raise with Band Resistance
 51/2 Quadruped Bridge & Resisted Torso Rotations on Unstable Base
 52/1 Split Squat on Ball with Bent Arm Torso Rotation
 52/2 Split Squat on Ball with Straight Arm Torso Rotation
 53/1 Split Squat on Ball with Resisted Torso Rotation
 53/2 Sit Downs – Eccentric Abdominals
 54/1 Sit Downs with Medicine Ball
 54/2 Sit Downs with Medicine Ball in Hand
 55/1 Lateral Sit-Ups on Physio Ball
 55/2 Wall Squats – Ball at Back
 56/1 Sumo Squats – Ball at Back
 56/2 Split Squats – Ball at Back
 57/1 Single Leg Squats – Ball at Back
 57/2 Dynamic Hip Hikes with Ball Pull Down
 58/1 Dynamic Hip Hikes – Ball at Back

58/2 Double Leg Squat & Resisted Shoulder Flexion
 59/1 Split Squat & Resisted Shoulder Flexion
 59/2 Single Leg Squat & Resisted Shoulder Flexion
 60/1 Single Leg ¼ Squat – Ball at Side
 60/2 Double Leg Squat & Torso Twist with Ball
 61/1 Split Squat & Diagonal Torso Twist with Ball
 61/2 Ball Squats & Shoulder External Rotation
 62/1 Ball Squats with Ball Squeeze & Shoulder External Rotation
 62/2 Ball Squats with Ball Squeeze & Shoulder Diagonal Pull
 63/1 Split Squat & Shoulder Upright Double Row
 63/2 Split Squat & Shoulder Diagonal Pull
 64/1 Split Squat & Shoulder Press
 64/2 Split Squat & Shoulder Lateral Raise
 65/1 Split Squat & Torso Rotation
 65/2 Split Squat & Shoulder Forward Press
 66/1 Squat & Shoulder Forward Press
 66/2 Squat & Ball Squeeze & Shoulder Forward Press
 67/1 Squat & Ball Squeeze & Shoulder Elevation
 67/2 Split Squat & Shoulder Forward Press – Ball at Side
 68/1 Squat, Ball Squeeze & Double Arm Diagonal Pull
 68/2 Squat, Ball Squeeze & Double Arm Forward Elevation
 69/1 Squat, Ball Squeeze & Lateral Raise & Bicep Curl
 69/2 Sumo Squat & Double Arm Raise
 70/1 Sumo Squat & Double Lateral Raise
 70/2 Split Squat with Shoulder Press & Torso Rotation

71/1 Squat & Diagonal Pull with Weight
 71/2 Split Squat & Diagonal Pull with Weight
 72/1 Sumo Squat & Diagonal Pull with Weight
 72/2 Double Leg Balance on Unstable Base & Row
 73/1 Single Leg Balance on Unstable Base & Low Row
 73/2 Single Leg Balance on Unstable Base & High Row
 74/1 Single Leg Balance on Unstable Base & Shoulder Retraction
 74/2 Posterior Oblique – Sling Drill
 75/1 Prone I's
 75/2 Prone A's
 76/1 Prone T's
 76/2 Prone W's
 77/1 Shoulder Rows
 77/2 Shoulder Retractions Letter I
 78/1 Shoulder Retractions Letter A
 78/2 Shoulder Retractions Letter T
 79/1 Shoulder Retractions Letter W
 79/2 Shoulder External Rotations
 80/1 Serratus Punch with Lunge
 80/2 Shoulder Diagonal Pulls
 81/1 Shoulder Depressions
 81/2 Shoulder Press – Holding Small Ball
 82/1 Biceps Curls
 82/2 Triceps Extensions
 83/1 Wall Push Ups – Narrow, Medium & Wide
 83/2 Alphabet Protractions
 84/1 Scapular Retractions
 84/2 Bent Over Shoulder Retractions
 85/1 Batman Drills – Shoulder Retractions
 85/2 Superman Drills – Shoulder Elevations
 86/1 Stick Squats

86/2 Stick Squats & Shoulder Flexion
 87/1 Sumo Stick Squats
 87/2 Sumo Stick Squats & Press Up
 88/1 Split Squats – Stick on Shoulders
 88/2 Split Squats & Shoulder Overhead Press
 89/1 Split Squats & Torso Rotation
 89/2 Front Lunges – Stick on Shoulders
 90/1 Front Lunges & Torso Rotation
 90/2 Lateral Lunges – Stick on Shoulders
 91/1 Diagonal Lunges
 91/2 Diagonal Lunges with Torso Rotation
 92/1 Backward Lunges
 92/2 Squat & Jump
 93/1 Alternating Lunges
 93/2 Sample Programs – General Information
 94/1 Sample Programs – Basework & Bridging A
 94/2 Sample Programs – Basework & Bridging B
 95/1 Sample Programs – Basework & Bridging C
 95/2 Sample Programs – Ball, Bands & Balance A
 96/1 Sample Programs – Ball, Bands & Balance B
 96/2 Sample Programs – Ball, Bands & Balance C
 97/1 Sample Programs – Connect the Core A
 97/2 Sample Programs – Connect the Core B
 98/1 Sample Programs – Connect the Core C
 98/2 Sample Programs – Lower Core & Legs – Knee Stability
 99/1 Sample Programs – Lower Core & Legs – Hip Stability
 99/2 Sample Programs – Upper Core & Arms A
 100/1 Sample Programs – Upper Core & Arms B
 100/2 Sample Programs – Stick Exercises – Developing Technique



My-Pocket-Coach Fitness 1
 ISBN 978-3-938023-76-1

Authors / Autoren

Nina Nittinger
 Tennis & Conditioning
 Trainer Level A
A-Trainerin Tennis & Kondition
www.ninisports.com

Carl Petersen

Physiotherapist /
 Director of High
 Performance Training
*Physiotherapeut /
 Direktor des High
 Performance Trainings*
www.citysportsphysio.com

Publisher / Herausgeber

Neuer Sportverlag
 Silberburgstr. 112, 70176 Stuttgart
 Germany
www.neuersportverlag.de



Project management and editorial staff /
Projektleitung und Redaktion
 Hendrik Schulze Kalthoff, Martin Frischauf

Design concept / Gestaltungskonzeption

Pars pro toto Werbeagentur
 Nadine Müller
www.parsprototo.com

Layout, setup & graphics / Layout & Satz

Nadine Müller, Tatjana Ziegler

© 2013, Neuer Sportverlag

1. Edition / 1. Auflage

August 2013

All rights reserved. No portion of this publication may be reproduced, stored in a data retrieval system, or exhibited, displayed or transmitted in any form or by any means, whether digital, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the express written consent of the publisher.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung, Verbreitung und Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werks darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Medium) ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.