Trainingsplan

(Schwierigkeitsgrad 3)

Materialien: eine Erhöhung (z.B. einen Stuhl, Bett ect.), Gewichte (z.B. zwei 1L Wasserflaschen) und ein Beinband (oder Thera-Band, welches um die Beine gebunden wird)

Erwärmung:

2 x 10 x Gegenarmkreisen (pro Seite je 1x)
1 x 1 Min. auf der Stelle hüpfen (vor, zurück, links, rechts)
10 x Hockstrecksprünge
2 x 10 x Hüftkreisen (pro Seite je 1x)
10 x Arme vor und hinter dem Rücken zusammenklatschen
20 x Hampelmänner

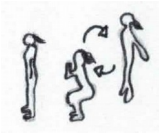
Arme:

15 x Liegestütz
8 x Trizeps-Liegestütz (auf Knien oder normal, Ellenbogen bleiben am Körper)
Arme halten im Stehen (mit Gewichten):
→ 30 Sek. einen Arm auf Schulterhöhe seitlich ausstrecken, der andere geht aus einer U-Halte-Position immer ganz hoch und wieder runter
→ 30 Sek. die andere Seite
→ 1 Min. beide Arme ausgestreckt auf Schulterhöhe halten, sehr kleine Kreise vorwärts
15 x Trizepz Dips (Arme auf einer Erhöhung)

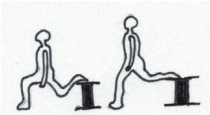
Trizeps Dips

Beine: (nach Bedarf mit Gewichten und Beinband)

15 x Kniebeugen
1 x 1 Min. vorwärts hüpfen (Kniebeugeposition, drei Sprünge nach vorne, dabei dreimal nach unten wippen, dann drei Sprünge zurück mit wippen, Kniebeugeposition wird nicht verlassen)
1 x 1,5 Min. Kniebeugeposition halten:
→ 30 Sek. leicht hoch- und hinunter wippen
→ 30 Sek. abwechselnd auf die Zehenspitzen gehen und wieder runter
→ 30 Sek. unten halten
10 x Squat Jumps


Squat Jumps

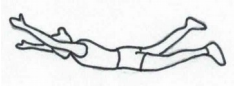
2 x 1,5 Min. Schrittkniebeuge: (je Seite 1x, bei Bedarf mit hinterem Fuß auf Erhöhung)
→ 30 Sek. unten halten
→ 30 Sek. leicht auf und ab wippen
→ 30 Sek. unten halten

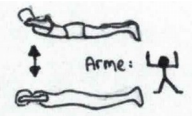

Schrittkniebeuge

1 x 1,5 Min. Vierfüßler (Hände und Füßen sind auf dem Boden, Knie werden leicht angehoben)
→ 30 Sek. unten halten
→ 30 Sek. leicht auf und ab wippen
→ 30 Sek. unten halten

Rücken

(jede Übung 30 Sek. ohne Pause)
- vorne halten (Bauchlage, Arme und Beine ausgestreckt abheben)
- Schwimmer
- U-Halte vor, zurück (abwechselnd linken, rechten, beide Arme nach vorne strecken)
- U-Halte hoch runter (Oberkörper auf und ab wippen)
- Mountain Climbers (auf der Stelle laufen)
- Spiderman (Liegestützposition, Knie abwechselnd an Ellenbogen führen)
- Unterarmstütz
- 10 Liegestütz


Schwimmer

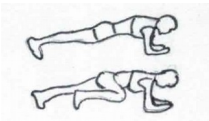


U-Halte

Mountain Climbers

Unterarmstütz:

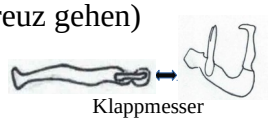
- 1 Min. Unterarmstütz
- 2 x 30 Sek. Seitstütz + Hüfte hoch und runter (einmal pro Seite)
- 30 Sek. Spiderman-Unterarmstütz (Knie werden abwechselnd außen an den Ellenbogen geführt)
- 2 x 30 Sek. Seitstütz + eindrehen
- 1 Min. Unterarmstütz
- 5 - 10 Liegestütz

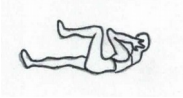

Spiderman

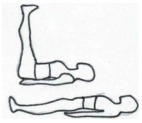
Seitstütz + eindrehen

Bauch: (unterer Rücken bleibt auf dem Boden, nicht ins Hohlkreuz gehen)

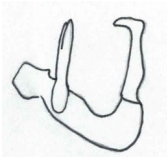
- 30 Sek. Klappmesser
- 1 Min. Käfer
- 30 Sek. Beinheben
- 30 Sek. Rückenbeine (beide Beine kurz über dem Boden auf- und abbewegen)
- 1 Min. Sit-Ups mit Beinen (Beine mit bewegen)
- 30 Sek. Russian Twist (mit Gewicht in den Händen)
- 30 Sek. Füße berühren (mit Gewicht in den Händen)
- 1 x „POSEIDON“ (im Sitzen mit gestreckten Beinen in Großbuchstaben Poseidon in die Luft schreiben)


Klappmesser


Käfer


Beinheben

Russian Twist


Füße berühren +

Beine/Po:

Brücke:

- 1 Min. Knie auf- und zuklappen
- 1 Min. mit einem Bein (30 Sek. hoch und runter, 30 Sek. oben halten)
- 1 Min. mit dem anderen Bein
- 1 Min. mit beiden Beinen den Po hoch unter runter machen
- 1 Min. extra breiter Stand der Füße, abwechselnd Fersen abheben

Brücke

Abschluss:

- 2 Min. Unterarmstütz
- 2 x 1 Min Seitstütz (pro Seite einmal)
- 1 Min. Unterarmstütz