

Trainingsplan

(Schwierigkeitsgrad 1)

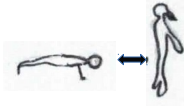
Erwärmung:

20 x Hampelmänner
5 x Läufer

(aus dem Stand mit den Händen nach vorne laufen, einen Liegestütz machen, mit den Händen zurücklaufen in den Stand, eine Kniebeuge)

20 x Armkreisen vorwärts
20 x Gegenarmkreisen
5 x Burpees

(mit hinlegen)



Burpees

Arme:

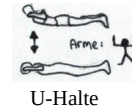
5 x Liegestütz
5 x Trizepsliegestütz auf Knien (Ellenbogen bleiben am Körper)
5 x breite Liegestütz (Hände extrem weit neben dem Körper platzieren)
1 x 1 Min. Armhalten (Arme seitlich auf Schulterhöhe halten)



Rücken:

(alles **in Bauchlage**, alles **ohne Pause** und im **30 Sekundenwechsel**)

- vorne halten (Arme und Beine sind ausgestreckt und in der Luft)
- U-Halte hoch, runter (Arme abgehoben neben dem Körper, Ellenbogen 90 Grad abgewinkelt, mit dem Oberkörper und den Armen leicht auf und ab wippen)
- U-Halte + Arme (immer einen Arm abwechselnd nach vorne ausstrecken)
- Unterarmstütz



U-Halte

Beine:

15 x Kniebeugen
1 x 30 Sek. Kniebeuge halten
10 x breite Kniebeugen (Füße weit auseinander)
1 x 30 Sek. Wandsitzen

Bauch:

(alle Übungen **am Stück** und jeweils **30 Sekunden**, alles in **Rückenlage**)

- Käfer (beide Beine auf und ab bewegen)
- Beinheben (Beine aufgestellt, Schultern und Kopf abheben und nun abwechselnd links und rechts die Fersen mit den Händen berühren)
- Pinguin



Käfer

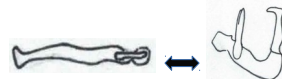


Beinheben



Pinguin

- Klappmesser
- Beine ausgestreckt über dem Boden halten



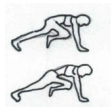
Klappmesser

Rücken/Unterarmstütz:

- 30 Sek. Schwimmer (Arme und Beine ausgestreckt, angehoben und dabei auf und abbewegen)
- 30 Sek. U- Halte (nur die Arme auf und abbewegen)
- 30 Sek. Mountain Climbers (Liegestützposition, Beine abwechseln unter den Bauch ziehen (auf der Stelle laufen))
- 30 Sek. Seitstütz links
- 30 Sek. Seitstütz rechts
- 5-10 Liegestütze (auf Knien oder normal)



Schwimmer



Mountain Climbers

Bauch/Arme:

(alle Übungen 30 Sek. lang und ohne Pause dazwischen)

- Russian Twist
- Trizeps Dips
- Russian Twist
- Trizeps Dips



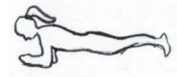
Russian Twist



Trizeps Dips

Abschluss:

- jeweils eine Minute Unterarmstütz, Seitstütz links und Seitstütz rechts



Unterarmstütz