

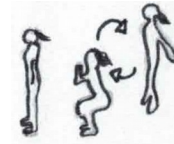
Trainingsplan

(Schwierigkeit 2)

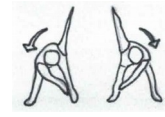
Material: nach Bedarf Gewichte (z.B. 2 Einliter Wasserflaschen), Gummiband für die Beine

Erwärmung:

- 30 x Hampelmänner
- 2 x 20 x Gegenarmkreisen (Seitenwechsel)
- 10 x Squat Jumps
- 20 x Windmühle
- 5 x Hockstretksprünge



Squat Jumps



Windmühle

Beine: (bei Bedarf mit Gewichten und Beinband)

- 10 x Kniebeugen
 - 1min. Kniebeuge halten (30sec. Knie auf- und zuklappen, 30sec. normal halten)
 - 1 min. Wandsitzen

4 Minuten Brücke:

- 2 x 30 Sek. auf einem Bein (das andere ist ausgestreckt neben dem auf dem Boden Stehende)
- 1 Min. mit beiden Beinen Knie auf- und zu machen
- 2 x 30 Sek. auf einem Bein, Po heben und senken
- 1 Min. mit beiden Beinen den Po heben und senken



Brücke

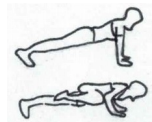
10 x Squat Jumps

Arme:

- 1 x 1 Min. Unterarmstütz, Liegestütz (abwechselnd hoch und runter)
- 10 x Liegestütz
 - 5 x Staubsauger (Liegestützposition, Po nach oben, dann nach vorne „tauchen“, ohne Bodenberührung)
 - 4 x Spiderman-Liegestütz (2 pro Seite)
- 15 x Trizeps Dips



Staubsauger



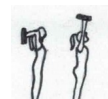
Spiderman-Liegestütz

Rücken:

- 30 Sek. Arme vorne halten
- 30 Sek. seitlich gucken (Hände hinterm Kopf, seitlich links und rechts aufdrehen)
- 30 Sek. U-Halte hoch, runter (Oberkörper hoch- und hinunter bewegen)
- 30 Sek. Spiderman (Liegestützposition, Knie abwechselnd zum Ellenbogen führen)
- 1 Min. Unterarmstütz
- 5-10 Liegestütze

Arme: (nach Bedarf mit Gewicht)

- 2 x 30 Sek. „Poseidon“ (ein Arm seitlich neben dem Körper auf Schulterhöhe halten, der andere wird nach vorne ausgestreckt und schreibt „Poseidon“ in die Luft, Seitenwechsel)
- 1 x 1 Min. „hoch-runter-auf-zu“ (Arme gestreckt nach oben, dann nach unten in eine U-Halte, dann einmal vor dem Gesicht zusammenführen, wieder U-Halte, wieder hoch)
- 1 x 1 Min. Trizeps-Übung



Trizeps

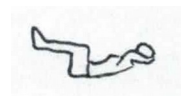
Bauch:

(alle Übungen 30 Sekunden lang ohne Pause, alles in Rückenlage)

- Käfer
- Rückenbeine unten (Beine gestreckt kurz über dem Boden, auf- und abbewegen)
- Sit-Ups mit Beinen (Beine angewinkelt abwechselnd mit dem Oberkörper auf- und abbewegen)
- überkreuzt Beinheben (Beine überkreuzt auf- und abbewegen)
- unten halten (Beine gestreckt über em Boden halten)



Käfer

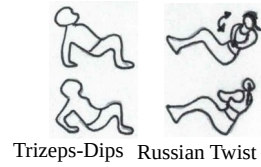


Sit-Ups

Arme/Bauch:

(jeweils 30 Sek. ohne Pause)

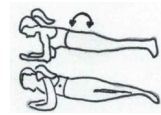
- Russian Twist
- Trizeps Dips
- Rudern
- Russian Twist



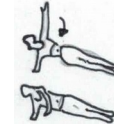
Abschluss:

(alles am Stück, möglichst ohne absetzen, 30 Sek. Wechsel)

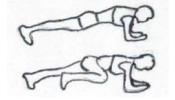
- Unterarmstütz + Hüfte hin und herdrehen
- Seitstütz + Hüfte hoch und runter (beide Seiten)
- Unterarmstütz
- Seitstütz + eindrehen (beide Seiten)
- Unterarmstütz + Spiderman



Unterarmstütz mit Hüftdrehung



Seitstütz + eindrehen



Spiderman