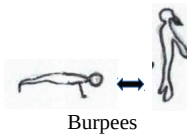


## Trainingsplan (Schwierigkeitsgrad 3)

**Materialien:** eine Erhöhung (Stuhl, Bett ect.), nach Bedarf Gewichte (z.B. zwei 1L Wasserflaschen), Gummiband für die Beine

### Erwärmung:

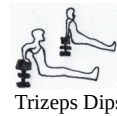
- 20 x Armkreisen vorwärts
- 10 x Burpees (mit Hinlegen oder Liegestütz)
- 20 x Armkreisen rückwärts
- 10 x mit beiden Armen gestreckt nach oben, dabei leicht ins Hohlkreuz gehen
- 2 x 30 Sek. Verdrehen (pro Seite)
- 10 x Hockstretksprünge
- 2 Min. Unterarmstütz



Verdrehen (auf dem Rücken)

### Arme: (Erhöhung und Gewichte)

- 10 x Liegestütz
- 10 x Trizeps Dips (mit Armen auf einer Erhöhung)
- 7 x Liegestütz (mit Beinen auf der Erhöhung)
- 10 x Trizeps Dips (mit Armen auf der Erhöhung)
- 1 x 1 Min. Hoch-runter-Liegestütz (Unterarmstütz, Hochdrücken in den Liegestütz, nach jedem 2. Mal ein Liegestütz
- 5 x Trizeps Liegestütz (langsam runter, 5sec.überm Boden halten, ablegen, wieder hochdrücken)



### Beine: (Gewichte, Beinband, Erhöhung)

- 20 x Kniebeugen
- 1 x 1,5 Min. Wandsitzen
- 1 x 1 Min. seitlich laufen in Kniebeugeposition (drei Schritte nach links, drei nach rechts, einmal aufstehen)
- 2 x 10 x Schrittkniebeugen auf Erhöhung (einen Fuß auf der Erhöhung abstützen)
- 2 x 30 Sek. Schrittkniebeuge halten auf Erhöhung



### Rücken:

- 30 Sek. Vorne halten (Bauchlage, Beine, Arme gestreckt abgehoben)
- 30 Sek. U-Halte (abwechselnd linken, rechten, beide Arme nach vorne)
- 30 Sek. Flieger (abwechselnd beide Arme aus der U-Halte nach vorne strecken und zurück)
- 30 Sek. Delfin-Unterarmstütz (Po nach oben, Gewicht auf Schultern und Arme verlagern)
- 30 Sek. Mountain Climbers
- 1 Min. Unterarmstütz
- 8-10 Liegestütz



Delfin-Unterarmstütz

### Bauch:

(jeweils 30 Sek., ohne Pause, Rückenlage)

- Klappmesser
- Käfer
- Seestern (linke Seite, Arme und Beine dauerhaft abgehoben)
- Po-Heben
- Seestern (rechte Seite)
- unten halten (Beine gestreckt über dem Boden halten)
- Rückenbeine unten



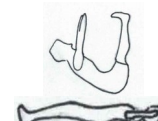
Käfer



Seestern



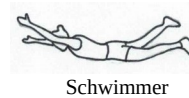
Po-Heben



Klappmesser

## **Rücken/Arme:**

- 30 Sek. Schwimmer (Bauchlage)
- 30 Sek. Delfinschwimmer (beide Arme von vorne zum Po führen und wieder zurück)
- 30 Sek. U-Halte (nur die Schultern und Arme auf und ab bewegen)



Schwimmer



im Knien und mit  
**beiden** Armen

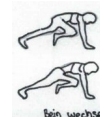
im Knien:

- 30 Sek. Arme nach hinten bewegen (kniend, Oberkörper nach vorne, Arme immer nach hinten bewegen)
- 30 Sek. (gleiche Position, Klatschbewegung hinterm Rücken am höchstmöglichen Punkt)
- 1 Min. Unterarmstütz
- 10 Liegestütz (kniend oder normal)

## **Unterarmstütz-Durchhaltevermögen:**

(alles im 30 Sek. Wechsel, möglichst ohne Pause und ohne ablegen)

- Mountain Climbers
- Unterarmstütz
- Seitstütz eindrehen (links)
- Seitstütz Ellenbogen und Knie zusammenführen (links)
- Seitstütz eindrehen (rechts)
- Seitstütz Ellenbogen und Knie zusammenführen (rechts)
- Unterarmstütz + Hüfte drehen
- + 2 Minuten Unterarmstütz



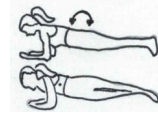
Mountain Climbers



Seitstütz + eindrehen



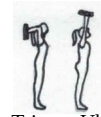
Ellenbogen und Knie



Hüfte drehen

## **Abschluss:**

- 1 min Trizeps-Übung
- 10 x Liegestütz



Trizeps Übung