



Trainingsplan 2 – zuhause – KRAFTAUSDAUER

Aufwärmen:

10 min Hometrainer (Rad, Laufband, Cross-Trainer) oder

Bsp:

2 min locker auf der Stelle Joggen, 1 min Kniehebelauf, 1 min Anfersen, 2 min locker auf der Stelle, 1 min Hampelmann oder

8 min locker Seilspringen

Durchführung:

Zwei Übungen werden immer paarweise gemacht, sodass keine kein unnötiger Leerlauf entsteht.


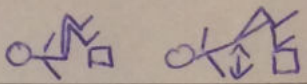
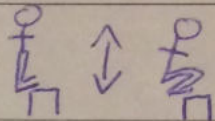
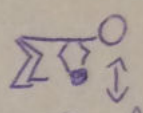
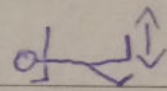
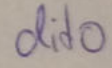
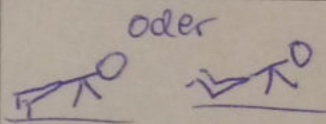
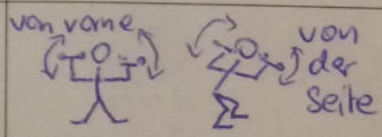
Bsp.: Sit-ups 60sec – Bend-ups 60sec – Sit-ups 60sec – Bend-ups 60sec – usw.

Nach sechs Sätzen kommt dann das nächste Übungspaar.

Achtet auf eine saubere Ausführung der einzelnen Übungen und denkt an eine gute Körpermittenspannung!

Kraft-Übungen:

Übung	Muskelgruppe	Übungszeit	Sätze	Bemerkungen	Skizze
Scheibenwischer	Bauch, schräg	60 sec	3	- auf Steißbein sitzen - Arme und Beine machen gegengleich seitliche Bewegung	
Unterarmstütz	Rumpfstabi	60 sec	3	- gerader Körper - abwechselnd re und li Bein abheben und kurz halten	
→ 6 Minuten					
Kniebeugen in Grätsche	Beine inkl. Innenseite (Adduktoren)	60 sec	3	- Beine leicht gegrätscht - Fußspitzen zeigen nach außen - so weit runter gehen wie man kann ohne Fersen abzuheben	
Schwimmen in Bauchlage	Brust/Arme	60 sec	3	- Nase zeigt zum Boden - große Schwimmzüge	
→ 6 Minuten					
Einbeinstand, wacklig re	Koord., Beine, Rücken	60 sec	3	- Standbein leicht gebeugt auf einem Kissen oder Handtuch als wacklige Unterlage - kleines Gewicht (Wasserflasche) um den Körper rumgeben - 3x li, 3x re, ...	
Einbeinstand, wacklig li	Koord., Beine, Rücken	60 sec	3	- Standbein leicht gebeugt auf einem Kissen oder Handtuch als wacklige Unterlage - kleines Gewicht (Wasserflasche) um den Körper rumgeben - 3x li, 3x re, ...	dito

→ 6 Minuten					
Dips	Arme/Schultern	60 sec	3	- Hände auf stabilem Stuhl oder Bank - Füße auf Stuhl oder anderer Auflage, ca. selbe Höhe	
Beckenheben	Unterer Bauch, Beinbeuger!	60 sec	3	- an einer Stufe die Füße mit den Fersen aufsetzen - Becken heben und kurz halten, dann wieder absenken - immer leichten Zug der Ferse Richtung Po aufbauen	
→ 6 Minuten					
Tiefe Kniebeuge an Stufe	Beine gesamt	60 sec	3	- Füße mit Ballen auf einer Stufe aufsetzen - tiefe KB mit Gleichgewicht halten	
Rudern	Arme und Rücken-strecker	60 sec	3	- Beine leicht gebeugt - Oberkörper in Vorneige, Rücken gerade! - als „Gewicht“ kann etwas schwereres, was man gut greifen kann, verwendet werden, ca. 5-10 kg - Gewicht in hoher Frequenz zum Brustbein ziehen und wieder ablassen	 • Rücken gerade • Rücken parallel z. Boden Gewicht auf/unter
→ 6 Minuten					
Seitstütz Beinabheben re	Beine, Außenseite (Abduktoren)	60 sec	3	- Körper gerade lassen - oberes Bein gestreckt abheben und senken	
Seitstütz Beinabheben li	Beine, Außenseite (Abduktoren)	60 sec	3	- Körper gerade lassen - oberes Bein gestreckt abheben und senken	
→ 6 Minuten					
Liegestütz	Brust, Arme	60 sec	3	- Körper gerade - Nase bis zum Boden - leichter ist es, wenn die Knie am Boden sind statt der Füße	
Schultern	Schulter, Nacken	60 sec	3	- leicht in die Knie gehen, Oberkörper in leichter Vorneige - Ellenbogen 90° - Arme auf und ab	
→ 6 Minuten			→ Gesamtdauer des Kraftplans: 42 Minuten		

Dehnen:

Beine: Oberschenkel vorne, hinten und innen, Waden

Arme: Brustmuskulatur, Schultern, Trizeps

Rumpf: Rücken in Rotation, Bauch und Hüftbeuger

HWS: Seitneigung Kopf

Bitte in jeder Übung mindestens 2x 40 sec aushalten!!!