

Trainingsplan 2. Kalenderwoche 2021

In dieser Woche steht ein allgemeines Training auf dem Plan, so dass wir erst einmal herausfinden, wie fit wir noch sind! ☺

Erwärmung

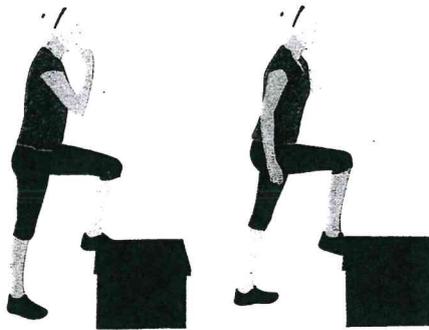
jeweils 3 x 20 Wiederholungen beidseitig - steht euch keine Hocker zur Verfügung, benutzt eine Treppenstufe



STAND-SPRINTER

Ausgangsstellung: Schrittstellung und aufrechte Position. Die Arme werden angewinkelt.

- In einer fließenden Bewegung das Schwungbein über Hüfthöhe nach oben ziehen. Dabei mit dem Standbein auf die Zehenspitzen stellen. Die Arme schwingen mit, der Oberkörper dreht sich zum Schwungbein hin



WECHSELSPRÜNGE AUF DIE BOX

Ausgangsstellung: In Schrittstellung mit einem Fuß auf die Box stellen.

- Im Wechsel mit dem linken und rechten Fuß auf die Box treten, dabei die Arme wechselseitig mitschwingen
- Trainingsschwerpunkt: Geschwindigkeit
- Flacher Sprung, mit dem Fuß auf die Box „tippen“
- Trainingsschwerpunkt: Kraft
- Kräftiger Abdruck auf der Box, hoher Sprung



AUSFALLSCHRITT SEITLICH

Ausgangsstellung: Hüftbreiter Stand und aufrechte Position. Die Arme auf Schulterhöhe vor der Brust verschränken.

- Das Gewicht auf das Standbein verlagern und das Schwungbein seitlich wegstrecken
- In der tiefen Position das Schwungbein wieder heranziehen und die Seite wechseln

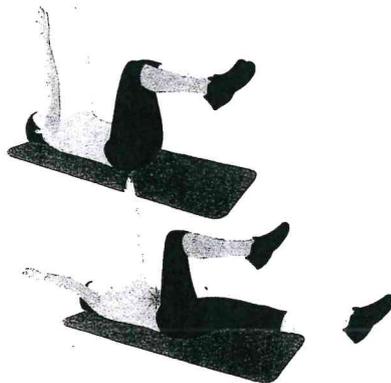
Kräftigung Bauchmuskulatur

jeweils 20 Wiederholungen (beidseitig)



SIT UP

In Rückenlage die Beine anstellen. Mit nach vorne gestreckten Armen den Oberkörper ganz aufrichten. Die Übung langsam und kontrolliert durchführen.



POWER KÄFER

Auf den Rücken legen und beide Arme nach oben strecken. Die Beine um 90° gebeugt anheben. Im Wechsel den Arm und das gegenüberliegende Bein zum Boden hin ausstrecken ohne ganz abzusetzen. Zurück in die Ausgangsstellung und die Seite wechseln.

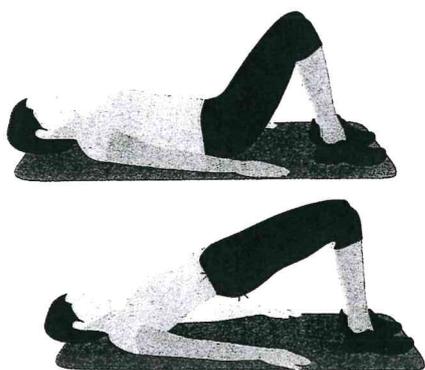


BEINSCHLAG - KURZ

In Rückenlage beide Hände unter das Gesäß schieben und damit den unteren Rücken stützen. Abwechselnd das linke und rechte Bein gestreckt auf etwa 45° anheben und wieder absenken. Die Fersen sollten während der Übung den Boden nicht berühren.

Kräftigung Beckenmuskulatur

jeweils 10 Wiederholungen (beidseitig)



BRÜCKE

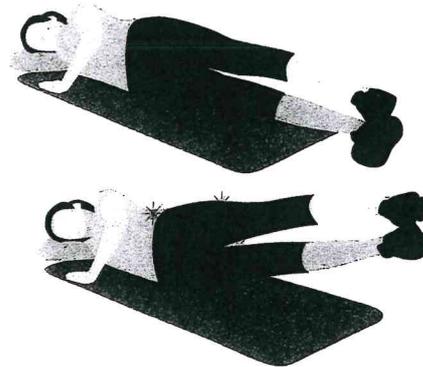
In Rückenlage die Beine anstellen. Beide Arme auf dem Boden halten, Hüfte und Oberkörper nach oben anheben. Langsam zurück in die Ausgangsstellung.



BECKENBRÜCKE

Ausgangsstellung: In Rückenlage die Beine 90° anwinkeln.

- Ein Bein am Knie fassen und zur Brust ziehen
- Mit Druck auf das Standbein das Becken anheben, bis eine gerade Linie vom Knie bis zur Schulter erreicht wird

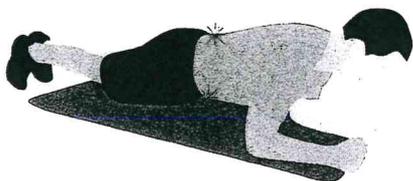


SEITHEBER

In Seitenlage mit dem unteren Arm den Kopf abstützen, der obere Arm hält das Gleichgewicht durch Abstützen des Oberkörpers. Beide Beine sind gestreckt und werden seitlich angehoben. Langsam zurück in die Ausgangsstellung und nach einigen Wiederholungen die Seite wechseln.

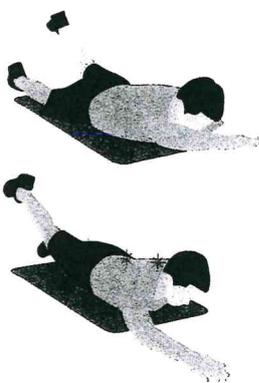
Kräftigung Rückenmuskulatur

jeweils 10 Wiederholungen (Plank - 10 langsame Atemzüge - denkt an den eingezogenen Bauch!!!)



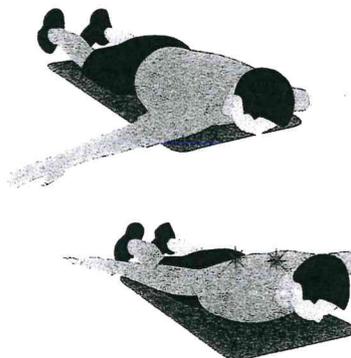
PLANKING

Auf den Bauch legen und den Oberkörper auf den Unterarmen und Zehenspitzen abstützen. Das Becken anheben, bis der Körper vom Ohr bis zum Sprunggelenk eine gerade Linie bildet. Gleichmäßig atmen und die Position maximal 30 Sekunden halten.



SCHWIMMER

Auf den Bauch legen und die Arme und Beine strecken. In ständigem Wechsel einen Arm und das gegenüberliegende Bein vom Boden abheben und wieder senken.

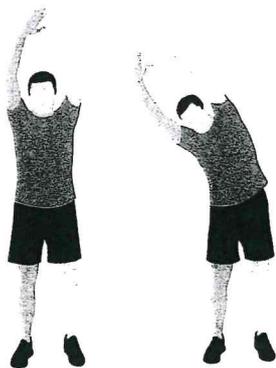


T-BOGEN

Mit dem Gesicht nach unten auf den Boden legen. Die Arme seitlich ausstrecken. Den Oberkörper soweit anheben, wie es angenehm ist. Die Füße bleiben dabei am Boden. Langsam wieder zurück in die Ausgangsstellung.

Dehnung

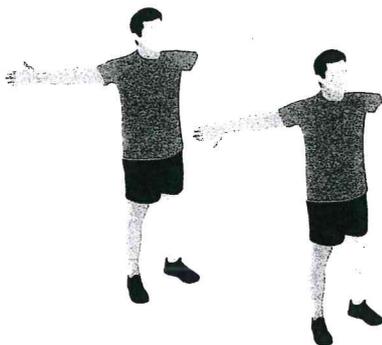
jeweils 10 Wiederholungen (beidseitig)



SEITBEUGE

Ausgangsstellung: Hüftbreiter Stand und aufrechte Position.

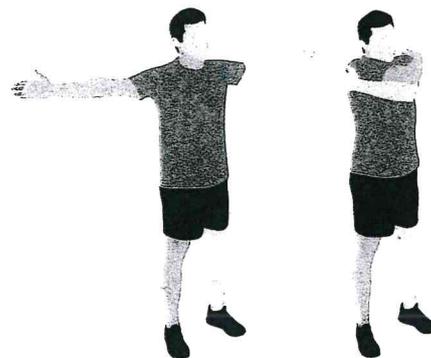
- Die Arme über den Kopf nach oben strecken, auf eine gerade Position des Oberkörpers achten
- Den Oberkörper zunächst nach rechts, dann nach



SCHULTERROLLER

Ausgangsstellung: Hüftbreiter Stand und aufrechte Position.

- Die Arme auf Schulterhöhe zur Seite ausstrecken
- Die Handflächen zeigen dabei nach oben
- Die Arme langsam im Schultergelenk nach vorne drehen, bis die Daumen nach unten zeigen



HAB MICH LIEB

Ausgangsstellung: Hüftbreiter Stand und aufrechte Position.

- Die Arme auf Schulterhöhe seitlich ausstrecken, die Daumen zeigen nach oben. Die Arme nach hinten ziehen, bis die Brustmuskulatur gedehnt ist
- Nun die Arme vor der Brust kreuzen und möglichst weit um die Schultern herum fassen