

Trainingsplan 1 – 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:


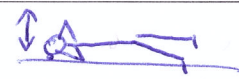
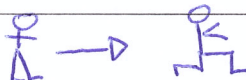
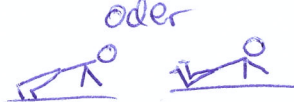
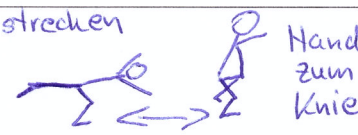
Zwei Übungen werden immer paarweise gemacht, sodass keine unnötiger Leerlauf entsteht.

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
Sit-ups	Bauch	60 sec	3	- Füße nach oben - kurze schnelle Situps	
Bend-ups	Rückenstrecker	60 sec	3	- Bauchlage - Nase zum Boden - Hände neben die Ohren	
→ 6 Minuten					
Ausfallkniebeugen	Oberschenkel vorne	60 sec	3	- abwechselnd re & li nach vorne steigen	
Liegestütz	Brust/Arme	60 sec	3	- Körper gerade - Nase bis zum Boden - leichter ist es, wenn die Knie am Boden sind statt der Füße	
→ 6 Minuten					
Standwaage re	Koord., Beine, Rücken	60 sec	3	- Standbein leicht gebeugt - Spielbein und Kopf bei Streckung auf selber Höhe - Hand diagonal zum Knie und wieder strecken	
Standwaage li	Koord., Beine, Rücken	60 sec	3	- Standbein leicht gebeugt - Spielbein und Kopf bei Streckung auf selber Höhe - Hand diagonal zum Knie und wieder strecken	