

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:




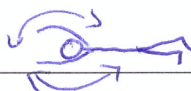

Zwei Übungen werden immer paarweise gemacht, sodass keine unnötiger Leerlauf entsteht.

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

