

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	Übungs- zeit	Sätze	Bemerkungen	Skizze
Scheibenwischer	Bauch, schräg	60 sec	3	 auf Steißbein sitzen Arme und Beine machen gegengleich seitliche Bewegung 	THE THE
Unterarmstütz	Rumpfstabi	60 sec	3	gerader Körperabwechselnd re und li Bein abheben und kurz halten	9-10
→ 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	2
Schwimmen in Bauchlage	Brust/Arme	60 sec	3	- Nase zeigt zum Boden - große Schwimmzüge	5
→ 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

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!	The olds
Beinbeuger! 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!	The other
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!	
an Stufe Stufe aufsetzen - tiefe KB mit Gleichgewicht halten Rudern Arme und Rücken-strecker 60 sec 3 - Beine leicht gebeugt - Oberkörper in Vorneige, Rücken gerade!	
Rücken-strecker - Oberkörper in Vorneige, Rücken gerade!	071
- 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	Richen gerall Richen Diractel Povallel E. Boden
→ 6 Minuten	0
Seitstütz Beinabheben re Beine, Außenseite (Abduktoren) Beine, Außenseite (Abduktoren) Go sec 3 - Körper gerade lassen - oberes Bein gestreckt abheben und senken	<u></u>
Seitstütz Beinabheben li Beine, Außenseite (Abduktoren) Beine, Außenseite (Abduktoren) Go sec 3 - Körper gerade lassen - oberes Bein gestreckt abheben und senken	Obj.
→ 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	oder TO TO
Schultern Schulter, Nacken 60 sec 3 - leicht in die Knie gehen, Oberkörper in leichter Vorneige - Ellenbogen 90° - Arme auf und ab	one Zoolder Seite
→ 6 Minuten → Gesamtdauer des Kraf	tplans: 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!!!