



Trainingsprogramm 1

Bitte im Training immer auf folgende Punkte achten:

- Alle Pläne bauen aufeinander auf und sollen der Reihe nach trainiert werden
- Die Belastungsparameter (Dauer/Anzahl, Serien, Pausen) sind nur Vorgaben zur Orientierung und können bei Bedarf individuell angepasst werden.
- Die Qualität der Ausführung steht immer im Vordergrund!
- Alle Übungen sind so konzipiert, dass man sie mit wenig Aufwand überall durchführen kann

Vorbereitung (was du brauchst)

eine Wand oder einen Türrahmen

einen Stuhl, Sofa, Sitzhocker, ... (für Dips, s.u.)

Optional: Handtuch zum Unterlegen für die Hände

Beweglichkeitsübungen

1 Hürdenschritte

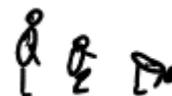
- Einbeinstand, angehobenes Bein vor dem Körper hochführen,
- Am höchsten Punkt zur Seite aufdrehen
- Das Bein zurück zum Boden bewegen und Bewegung in umgekehrter Reihenfolge durchführen



6 Wdh.
je Seite

2 Sumo Hocke + Stretching

- Schulterbreiter Stand (oder breiter), Fußspitzen nach außen gedreht
- in die (tiefe) Hocke gehen, Fersen belastet
- mit gestreckten Armen die Füße greifen, Beine so weit wie möglich strecken und wieder zurück in die Hocke



8 Wdh.

3 Hampelmann

- Füße etwas breiter als hüftbreit, Körper aufrecht, Arme seitlich an den Oberkörper angelegt, Handflächen berühren die Oberschenkel
- Arme seitlich nach oben führen, bis Hände sich über dem Kopf berühren, gleichzeitig im Sprung Beine zusammen bewegen und direkt nebeneinander landen, die Bewegungen sollten zeitgleich stattfinden
- Anschließend Bewegungsablaufs rückwärts, Hände und Füße wieder in ihre Ausgangsposition zurück.



20 Wdh.

4 Ausfallschritt mit Rotation

- Einbeinstand, angehobenes Bein angewinkelt zur Brust ziehen
- Langer Ausfallschritt nach vorne, Arme bilden ein „T“ oder „U“
- Oberkörper zur Seite aufdrehen, erst zur Seite mit dem Bein hinten (Blick zur hinteren Hand)
- Druckvoll mit dem vorderen Bein abstoßen und zurück in Ausgangsposition



5 Wdh.
je Seite

5 Seitliche Ausfallschritte

- Einbeinstand, mit angehobenem Bein einen möglichst großen Schritt zur Seite machen, Füße zeigen nach vorne
- Mit ausgestelltem Bein kräftig in Grundposition zurück stoßen



5 Wdh.
je Seite



- 6 Dehnung Schulter und Brustmuskulatur 20 Sek. je Seite
- Seitlich an Türrahmen, Wand o.Ä. stellen und Hand mit gestrecktem Arm an Türrahmen legen (horizontal), andere Schulter nach hinten ziehen
 - Bei rechtem Arm steht der rechte Fuß vorne und anders herum



Stabilisationsübungen

- 7 Standwaage 15 Sek. je Seite
- Ein Bein und Oberkörper bilden eine Linie
 - Oberkörper nach vorne beugen, bis der Brustkorb parallel zum Boden ist
 - Position halten



- 8 Unterarmstütz: Grundposition halten 20 Sek. 3 Wdh.
- Unterarme schulterbreit auf dem Boden, Schultern über dem Ellenbogen, Hüfte gestreckt (nicht durchhängen), Füße hüftbreit aufgestellt
 - *Bei Wiederholung des Trainings Dauer um 5 Sekunden erhöhen.*



- 9 Seitstütz: Grundposition halten 20 Sek. je Seite
- Seitliche Position, Beine in Verlängerung des Oberkörpers, Ellenbogen unter der Schulter, Füße aufeinander (Füße voreinander etwas einfacher), Hüfte und Schulter gerade, Blick nach vorne, Spannung halten
 - *Bei Wiederholung des Trainings Dauer um 5 Sekunden erhöhen*



- 10 Schulterstabilisation: Zwiebeln hacken 10 Wdh je Seite, 2 Serien
- Bauchlage, Blick zum Boden, Bauch angespannt, Arme nach vorne gestreckt, Arme und Beine leicht angehoben, diagonal Arm und Bein leicht anheben
 - *Alternativ können auch 24 Äpfel (in zwei Serien) gepflückt werden.*



- 11 Bärenstellung: Grundposition halten 20 Sek. 2 Wdh.
- Im Vierfüßlerstand (Füße hüftbreit, Hände schulterbreit) mit geradem Rücken die Knie leicht anheben, (Ellenbogen leicht gebeugt), Schultern und Hüfte gerade halten
 - *Bei Wiederholung des Trainings Dauer um 5 Sekunden erhöhen*



- 12 Auf Zehenspitzen bewegen 15-30s Pause
- Im Stand Körper strecken und Arme weit nach oben führen
 - Auf die Zehenspitzen gehen und Position für ca. 20 Sekunden halten,
 - anschließend nach links und rechts strecken (ja 10 Wdh.)





Hauptteil

- | | | |
|----|--|---|
| 13 | <u>Quick Feet In & Out (schnelle Füße seitlich)</u> | 20 Wdh.
2 Serien |
| | <ul style="list-style-type: none"> Füße etwas weiter auseinander als hüftbreiter Stand, Knie leicht gebeugt Füße nacheinander um ca. 10 cm nach außen setzen, anschließend in identischer Reihenfolge zurück.
(rechts außen, links außen, rechts zurück, links zurück) | 45-60s
Pause |
| | |  |
| 14 | <u>Fußgelenksprünge: Reaktiver Sprung ohne Erhöhung</u> | 4x 6
Sprünge |
| | <ul style="list-style-type: none"> Hüftbreiter Stand, Hände an der Hüfte, abspringen aus dem Sprunggelenk und bei Landung mit dem Vorderfuß so schnell wie möglich wieder abdrücken (kurzer Bodenkontakt) Bewegung nur aus dem Sprunggelenk, Knie bleiben möglichst steif Jedes Training versuchen höher zu springen. | 30-45s
Pause |
| | |  |
| 15 | <u>Squat Jump: Explosiver Sprung aus der (tiefen) Hocke</u> | 3x 6
Sprünge |
| | <ul style="list-style-type: none"> Schulterbreiter stand, Füße leicht nach außen gedreht, in die „tiefe“ Kniebeuge absenken (abhängig von der Beweglichkeit!), Fersen belasten Unten 1-2 Sekunden halten, dann explosiv nach oben springen Jedes Training versuchen höher zu springen. | 30-45s
Pause |
| | |  |
| 16 | <u>Dips</u> | 3x6 Wdh. |
| | <ul style="list-style-type: none"> Vor dem Stuhl (oder ähnlichem) auf dem Boden sitzen, die Hände hinter dem Körper auf dem Stuhl Den Körper mit den Armen anheben und langsam wieder absenken Die Beine bleiben gestreckt | 30-45s
Pause |
| | |  |
| 17 | <u>Boat to low boat</u> | 2x 8
Wdh. |
| | <ul style="list-style-type: none"> Auf dem Boden sitzen starten, Oberkörper und Beine anheben (bilden ein „V“) Beine können gebeugt sein Oberkörper und Beine zeitgleich zum Boden absenken, aber kein Kontakt Position halten und anschließen zurück in Ausgangsposition | 45-60s
Pause |
| | |  |
| 18 | <u>Bergsteiger (Mountain Climber)</u> | 15 Wdh
je Seite |
| | <ul style="list-style-type: none"> In Liegestützposition starten, Knie abwechselnd zum Brustkorb ziehen | 2 Serien |
| | |  |

Challenge/ Herausforderung - Wandsitzen

Die erste Herausforderung ist möglichst lange an der Wand zu sitzen. Sobald du die beschriebene Position erreicht hast, geht es los – viel Erfolg. :)

- Mit dem Rücken an der Wand stehen langsam in eine Position runter bewegen, als säße man auf einem Stuhl
- Oberkörper und Oberschenkel sollten einen rechten Winkel bilden
- Oberschenkel und Unterschenkel ebenfalls



Wir hoffen, dass du das Programm gut machen konntest. Über dein Ergebnis und deine Anmerkungen freuen wir uns auf der Homepage.