



Trainingsprogramm 10

Bitte im Training immer auf folgende Punkte achten:

Dauer: 30 Minuten





- 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)





Zollstock oder Maßband o. Ä. + Haft-Zettel (siehe Challenge)

Optional: Handtuch zum Unterlegen






Warm-Up & Mobilisation

1	<u>Ausfallschritte nach vorne & hinten</u> <ul style="list-style-type: none"> • Ausgangsposition: Hüftbreit stehend • Langer Ausfallschritt nach vorne / hinten (90° Winkel in den Knien & unteres Knie berührt den Boden <i>nicht</i>) • Druckvoll mit dem vorderen Bein abstoßen und zurück in Ausgangsposition 		5 Wdh. je Seite vorne & hinten
2	<u>Ausfallschritte seitlich</u> <ul style="list-style-type: none"> • Ausgangsposition: Hüftbreit stehend • Langer Ausfallschritt nach links oder rechts • Druckvoll mit dem äußeren Bein abstoßen und zurück in Ausgangsposition 		6 Wdh. je Seite
3	<u>Schulterkreisen in Seitenlage</u> <ul style="list-style-type: none"> • Leg dich <u>auf die rechte Seite</u>, Beine liegen im 90-Grad-Winkel gebeugt vor dem Körper, Arme vor den Körper strecken, Blickrichtung zu den Armen und Beinen • <i>Linken</i> Arm in großem Halbkreis hinter den Körper ziehen, Kopf und Blick folgen der Handfläche 		20 Sek. je Seite
4	<u>Vom Hund in den Kniestand</u> <ul style="list-style-type: none"> • Start im Vierfüßlerstand, Oberschenkel senkrecht zum Boden, Füße sind aufgestellt • Hüfte zurück zu den Knöcheln schieben • Beine komplett strecken, anschließend in umgekehrter Reihenfolge zurück 		5 Wdh.
5	<u>Standwaage, mit Oberkörperdrehung</u> <ul style="list-style-type: none"> • Ein Bein und Oberkörper bilden eine Linie, • Oberkörper nach vorne beugen, bis der Brustkorb parallel zum Boden ist, Arme bleiben seitlich vom Brustkorb gestreckt und in einer Linie <p>Bei <i>rechtem</i> Standbein, linken Arm nach unten führen und Oberkörper drehen</p>		<u>2 Serien:</u> 5 Wdh. je Seite



6	•		
7	<u>Bauch: Sit-ups mit Ball</u>	<ul style="list-style-type: none"> Rückenlage, Hüfte & Knie bilden rechten Winkel, Beine zusammen, Gegenstand auf Beinen nahe den Füßen platzieren, Beine bleiben so 1 Wiederholung: Nur durch Bewegung des Oberkörpers & der nahezu durchgestreckten Arme den Gegenstand mit Armen von Beinen nehmen & über dem Kopf auf den Boden führen & zurück + 1x den Bewegungsablauf, ohne den Gegenstand zu greifen 	<p>2 Serien: 10 Wdh</p> <p>20s Pause</p> 
8	<u>Schulterstabilisation: Zwiebel hacken</u>	<ul style="list-style-type: none"> Bauchlage, Blick zum Boden, Bauch angespannt, Arme nach oben und vorne gestreckt, Arme und Beine leicht (ca. 5 cm) angehoben, Fußspitzen anziehen 	<p>15 Wdh je Seite,</p> <p>20s Pause</p> 
9	<u>Unterarmstütz: Dynamik „In and out“ Sprünge</u>	<ul style="list-style-type: none"> Grundposition Unterarmstütz, mit beiden Füßen nach außen springen und nach kurzem Bodenkontakt wieder in die Mitte zurückspringen und beidbeinig landen 20 Sek, 2 Durchgänge (ca. 15-30 Sek. Pause dazwischen) 	<p>2 Serien: 8 Wdh.</p> <p>30s Pause</p> 
10	<u>Seitstütz: Oberes Bein abheben</u>	<ul style="list-style-type: none"> Seitliche Position, Beine in Verlängerung des Oberkörpers, Ellenbogen unter der Schulter, Füße aufeinander (Füße voreinander einfacher), Hüfte und Schulter gerade, Blick nach vorne, Spannung halten Oberes Bein langsam nach oben führen & wieder absenken (ohne unteres Bein zu berühren) 	<p>2 Serien: 10 Sek. Grund- Position halten + 5x Bein abheben je Seite</p> 

Hauptteil

11	<u>Bergsteiger (Mountain Climber)</u>	<ul style="list-style-type: none"> In Liegestützposition starten, Knie abwechselnd zum Brustkorb ziehen 	<p>25 Wdh. je Seite</p> 
12	<u>Bärenstellung: Im Vierfüßlerstand diagonal Hand und Fuß anheben</u>	<ul style="list-style-type: none"> Im Vierfüßlerstand (Füße hüftbreit, Hände schulterbreit) mit geradem Rücken die Knie ca. 5 cm anheben, (Ellenbogen leicht gebeugt), Schultern und Hüfte gerade halten 5 Schritte nach vorne machen, anschließend wieder zurück 	<p>2 Serien: 5 Wdh. je Richtung</p> <p>20s Pause</p> 
13	<u>Boat to low boat</u>	<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 	<p>2 Serien: 8 Wdh.</p> <p>45-60s Pause</p>  
14	<u>Quick Feet In & Out (schnelle Füße nach vorne und hinten)</u>	<ul style="list-style-type: none"> Füße etwas weiter auseinander als hüftbreiter Stand auf den Fußballen, Knie leicht gebeugt Füße nacheinander um ca. 10 cm nach vorne setzen, anschließend in identischer Reihenfolge zurück. (rechts vorne, links vorne, rechts zurück, links zurück) 	<p>3 Serien: 30 Wdh.</p> <p>30s Pause</p>  <p><i>Schnelle Bewegungen!</i></p>



15 Blocksprung nach Side-Step an der Wand

- Hüftbreiter Stand 20cm vor Wand, Hände offen vor den Schultern, Site-Step zur Seite und schneller Sprung nach oben mit Armen möglichst weit oben zusammen und mit Fingerspitzen Wand berühren
- Mit den Fingern aufpassen an der Decke! Hände in diesem Fall nach oben öffnen und zurückfedern lassen



3 Serien:
4 Sprünge
je Seite

45s
Pause

16 Sprinter Jump: Einbeiniger Sprung mit Schwungbein

- Einbeiniger Stand, Standbein bis zu einer leichten Kniebeuge (mit Fersenbelastung) beugen, das freie Schwungbein von hinten nach vorne oben ziehen und maximal hochspringen, dann Bein wechseln
- Arme ziehen gegengleich mit, Landung immer auf beiden Füßen (leise)



3 Serien:
4 Sprünge
je Seite

45s
Pause

Challenge/ Herausforderung – Sprawls (Burpee in etwas leichter.)

Die zehnte Herausforderung wiederholt sich erneut. Probiere trotz eines anstrengenden Trainingsprogramms mehr Wiederholungen zu erreichen als beim vierten Trainingsprogramm.

Du hast es bis hier hingeschafft und kannst jetzt deine persönliche Bestleistung schlagen! :)

Ziel ist eine möglichst hohe Wiederholungsanzahl der Übung „Sprawls“ zu erreichen.

- Aufrechter Stand, Hände leicht vor die Füße setzen, in die hohe Plank springen, (Schulter, Hüfte und Fersen bilden eine Linie)
- Füße zurück hinter die Hände bringen und Sprung gerade nach oben (Schulter, Hüfte, Knie und Fersen erneut eine Linie) (1 Wdh.)



Ergebnis ist die erreichte Anzahl an Wdh.

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