



Trainingsprogramm 11

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)

Einen Ball (Fußball, Volleyball, Basketball)

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

Warm-Up & Mobilisation

1 Bein-Pendel

- Ausgangsposition: Auf 1 Bein stehend
- Anderes Bein nach vorne & hinten schwingen / im Halbkreis um den Körper bewegen



10x
Pendeln,
10x
Halbkreis
je Seite
50 Wdh.

2 Hampelmann

- Füße hüftbreit, Körper aufrecht, Arme seitlich an den Oberkörper angelegt, Handflächen berühren die Oberschenkel
- Gleichzeitig Springen, Arme seitlich nach oben führen & mit Beinen etwas weiter auseinander landen
- Anschließend Bewegungsablaufs rückwärts, Hände und Füße wieder in ihre Ausgangsposition zurück.



3 Hip Rotation

- Ausgangsposition: Rückenlage, Arme auf Brust-/Schulterhöhe auf dem Boden (T-Position), Beine fest zusammen ragen angewinkelt in die Höhe
- Beine zusammen nach links / rechts absenken, soweit ihr könnt, ohne den Boden mit den Beinen zu berühren & zurück in Ausgangsposition



5 Wdh. je
Seite

4 Handläufe (Walk Outs) + Liegestütz

- Start im Stand mit gestreckten Beinen, Oberkörper nach vorne locker herunterhängen lassen
- Langsam mit den Händen auf dem Boden nach vorne wandern in die Liegestützposition
- Oberkörper langsam wie ein Brett absenken bis Nase kurz vorm Boden, kurz halten & langsam wieder in Liegestützposition
- danach mit den Händen wieder langsam in den Stand zurückwandern (gestreckte Beine)



5 Wdh.

5 Ausfallschritte nach vorne & hinten

- Ausgangsposition: Hüftbreit stehend
- Langer Ausfallschritt nach vorne / hinten (90° Winkel in den Knien & unteres Knie berührt den Boden *nicht*)
- Druckvoll mit dem Bein abstoßen und zurück in Ausgangsposition



5 Wdh. je
Seite
vorne &
hinten

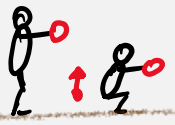






Stabilisation

6	<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 	<u>2 Serien:</u> 10 Wdh 20s Pause	
7	<u>Unterarmstütz: Gliedmaßen abheben & schieben</u>	<ul style="list-style-type: none"> Grundposition: Unterarme schulterbreit auf dem Boden, Schultern über dem Ellenbogen, Körper soll gerade wie ein Brett sein (bis auf Füße & Arme), Füße hüftbreit aufgestellt Gliedmaßen abheben: 1 Arm/ Fuß leicht vom Boden anheben, Position sonst beibehalten Schieben: gesamten Körper langsam ein wenig nach vorne und hinten schieben 	2 Wdh. mit jeweils jedes Bein/Fuß 1x für 5s anheben + 20s schieben 20s Pause	
8	<u>Bauch: Radfahren mit Ball</u>	<ul style="list-style-type: none"> Auf dem Rücken liegend, 1 Bein angewinkelt nach oben, anderes Bein lang gestreckt über dem Boden Ball durch Lücke zwischen Beinen übergeben / locker werfen, dann Beinpositionen wechseln 	50x Ball übergeben	
9	<u>Schulterstabilisation: Äpfel pflücken & Halten</u>	<ul style="list-style-type: none"> Bauchlage, Blick zum Boden, Bauch angespannt, Arme nach oben und vorne gestreckt, Arme und Beine leicht angehoben, Fußspitzen anziehen Äpfel pflücken: Arme von vorne nach hinten bis zur Hüfte führen, dabei Hände möglichst nah am Körper halten 	2 Serien: 15s Halten + 15 Äpfel pflücken 20s Pause	
10	<u>Standwaage</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 Position halten 	20 Sek. je Seite 2 Wdh.	
11	<u>Hacke-Spitze: Ganzer Fuß</u>	<ul style="list-style-type: none"> Ausgangsposition: Rückenlage, Knie (90°) anwinkeln, sodass nur Kopf, Schulterblätter & Füße Boden berühren (ähnelt Brücke mit Schultern) Rechtes und linkes Bein abwechselnd durchstrecken, Körper mit durchgestrecktem Bein als Verlängerung des Oberkörpers langsam bis kurz vor Boden absenken, halten & langsam zurück 	2 x 10 Wdh. 30s Pause	
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, diagonal eine Hand und einen Fuß anheben 	2 Serien: 5 Wdh. je Seite 20s Pause	



Hauptteil

- 13 Kniebeugen mit Ball (Squats)  **2 Serien:**
15 Wdh
- Hüftbreiter Stand, Füße leicht nach außen gedreht, Ball in einer Hand
 - Oberkörper mit möglichst geradem Rücken langsam nach hinten absenken (Knie müssen immer hinter Zehenspitzen sein!) bis 90° Winkel im Knie, Ball mit langen Armen mittig, vorne in die andere Hand übergeben, dann schneller wieder hoch
- 14 Wechsel: Hohe und tiefe Plank (Liege- & Unterarmstütz)  **2 Serien:**
12 Wdh
- In der hohen Liegestützposition starten, nacheinander auf die Unterarme stützen und erneut in die hohe Ausgangsposition zurückkehren. (1 Wdh.)
- 15 Blocksprung nach Site-Step an der Wand  **3 Serien:**
3 Sprünge je Seite
60s Pause
- 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
- 16 Bergsteiger (Mountain Climber)  **2 Serien:**
30 Wdh. je Seite
30s Pause
- In Liegestützposition starten, Knie abwechselnd zum Brustkorb ziehen
- 17 Sprawls (Burpees in etwas leichter)  **2 Serien:**
10 Wdh.
- 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.)

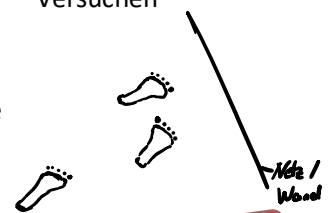
Challenge/ Herausforderung – Stemmschritt

Die elfte Herausforderung lautet, möglichst hoch mit einem Stemmschritt zu springen.

Zum Messen wird ein Zollstock o. Ä. benötigt + ein Haft-/ Klebezettel.

Viel Erfolg! :)

- Stemmschritt besteht aus einem längeren, dann einem kürzeren und einem finalen, minimal vor den anderen Fuß gestellten Schritt. Absprung nach oben (nicht nach vorne)! Parallel zur Wand laufen.
- Reihenfolge Rechtshänder: Linker, rechter, linker Fuß
Reihenfolge Linkshänder: Rechter, linker, rechter Fuß
- Parallel die Arme beim zweiten Schritt nach hinten bewegen, um diese auf den dritten Schritt schwungvoll im Kreis mit nach oben zu schwingen
- Auf der maximalen Höhe den Haft-Zettel an der Wand anbringen, messen & wieder abnehmen für den nächsten Versuch



Ein geeignetes Erklärungsvideo findet ihr [hier](#)

Ergebnis ist die maximale gemessene Höhe in cm!

Wir hoffen, dass du das Programm gut machen konntest.

Über dein Ergebnis und deine Rückmeldung freuen wir uns auf der Homepage.