



Trainingsprogramm 12

Bitte im Training immer auf folgende Punkte achten:




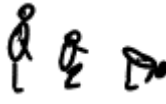

Dauer: 30 Minuten

- 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)


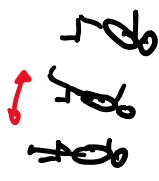
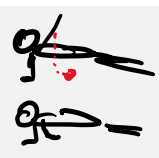


Optional: Handtuch zum Unterlegen

Warm-Up & Mobilisation



| | | | |
|---|---|---|-----------------------------|
| 1 | <u>Windmühle (Armrotation)</u> <ul style="list-style-type: none"> • Aufrechter und hüftbreiter Stand, <ol style="list-style-type: none"> Arme horizontal kreisen (vor und zurück) Arme gegeneinander rotieren lassen (beide Richtungen) |  | 30 Sek. je Pos. |
| 2 | <u>Hip Rotation (abgewandelt)</u> <ul style="list-style-type: none"> • Ausgangsposition: Rückenlage, Arme auf Brust-/Schulterhöhe auf dem Boden (T-Position), Beine fest zusammen ragen gerade in die Höhe • Beine zusammen nach links / rechts absenken, soweit ihr könnt, ohne den Boden mit den Beinen zu berühren & zurück in Ausgangsposition |  | 4 Wdh. je Seite |
| 3 | <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 |  | 6 Wdh. |
| 4 | <u>Sumo Hocke + Stretching</u> <ul style="list-style-type: none"> • 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 |  | 4 Wdh. |
| 5 | <u>Hampelmann</u> <ul style="list-style-type: none"> • 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. |  | <u>2 Serien:</u> 30 Wdh. |







Stabilisation

| | | | |
|----|--|---|---|
| 6 | <p><u>Unterarmstütz: Dynamik „In and out“ Sprünge</u></p> <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><u>2 Serien:</u> 8 Wdh.</p> <p>30s Pause</p> |
| 7 | <p><u>Hacke-Spitze: Ganzer Fuß</u></p> <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 |  | <p><u>2 Serien:</u> 10 Wdh.</p> <p>30s Pause</p> |
| 8 | <p><u>Seitstütz: unter dem Körper durchgreifen</u></p> <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 • Den oberen Arm langsam unter dem Körper durchführen |  | <p><u>2 Serien:</u> 12 Sek. halten + 4x durchgreifen je Seite</p> |
| 9 | <p><u>Bärenstellung: Im Vierfüßlerstand diagonal Hand und Fuß anheben</u></p> <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, NEU: diagonal eine Hand und einen Fuß anheben |  | <p><u>2 Serien:</u> 5 Wdh. je Seite</p> <p>20s Pause</p> |
| 10 | <p><u>Standwaage, mit Oberkörperdrehung</u></p> <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 • Bei <i>rechtem</i> Standbein, linken Arm nach unten führen und Oberkörper drehen |  | <p><u>2 Serien:</u> 5 Wdh. je Seite</p> |

Hauptteil

| | | | |
|----|--|--|---|
| 11 | <p><u>Counter Movement Jump: Sprung nach Start im Stehen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Hüftbreiter Stand, schnell in eine Viertel-Kniebeuge (mit Fersenbelastung) absenken und maximal schnell wieder hochspringen • Schulterbreiter stand, Füße leicht nach außen gedreht, in die „tiefe“ Kniebeuge absenken (abhängig von der Beweglichkeit!), Fersen belasten, Knie müssen sich immer hinter Zehenspitzen befinden • Unten 1 Sekunde halten, dann explosiv nach oben springen |  | <p><u>2 Serien:</u> 10 Sprünge</p> <p>60s Pause</p> |
| 12 | <p><u>Quick Feet In & Out</u></p> <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. • (<i>rechts vorne, links vorne, rechts zurück, links zurück</i>) |  <p><i>schnelle Bewegungen!</i></p> | <p><u>2 Serien:</u> 40 Wdh.</p> <p>40s Pause</p> |
| 13 | <p><u>Blocksprung nach Site-Step an der Wand</u></p> | | <p><u>3 Serien:</u> 3 Sprünge</p> |



- 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
- je Seite
60s
Pause
- 
- 14 Bergsteiger (Mountain Climber)
- In Liegestützposition starten, Knie abwechselnd zum Brustkorb ziehen
- 2 Serien:
25 Wdh.
je Seite
- 
- 15 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:
3 Sprünge
je Seite
60s
Pause
- 
- 16 Boat to low boat
- 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
- 2x 8
Wdh.
45-60s
Pause
- 

Challenge/ Herausforderung – Wechsel hohe und tiefe Plank

Die zwölfte Herausforderung ist möglichst viele Wiederholungen beim Wechsel zwischen Liegestütz und Unterarmstütz Position zu erreichen. Probiere die Anzahl von dem dritten Programm zu verbessern. **Gib noch einmal alles!**

- In der hohen Liegestützposition starten, nacheinander auf die Unterarme stützen und erneut in die hohe Ausgangsposition zurückkehren. (1 Wdh.)



Ergebnis ist die erreichte Anzahl an Wechseln

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