



Trainingsprogramm 2

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)

eine Wand oder einen Türrahmen

1 Gegenstand ähnlich zu einem Fuß-/Volley-/Basket-/Medizin-Ball, Melone etc.

Optional: Handtuch zum Unterlegen für die Hände

Warm-Up & Mobilisation

1 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 vorderen Bein abstoßen und zurück in Ausgangsposition



7
Wdh.
je
Seite
vorn
&
hinten

2 Bergsteiger (Mountain Climber)

- In Liegestützposition starten, Knie abwechselnd zum Brustkorb ziehen



30
Wdh.
je
Seite

3 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

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)



7
Wdh.

5 Hip Rotation (abgewandelt)

- Ausgangsposition: Rückenlage, Arme auf Brust-/Schulterhöhe auf dem Boden (T-Position), Beine fest zusammen ragen gerade in die Höhe



3
Wdh.
je
Seite



- Beine zusammen nach links / rechts absenken, soweit ihr könnt, ohne den Boden mit den Beinen zu berühren & zurück in Ausgangsposition

6 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.

40 Wdh.
Wdh.



7 Dehnung Schulter und Brustmuskulatur

- Beispiel an rechtem Arm (linker Spiegelverkehrt): Rechter Arm ausgestreckt, sodass rechte Handinnenfläche Tür/Wand berührt & mit restlichem Körper nach links drehen (rechtes Bein vorne) bis leichtes Ziehen in Schulter / Oberarm auftritt

20
Sek.
je
Seite



Stabilisation

8 Unterarmstütz: Gliedmaßen abheben & schieben

- 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

9 Seitstütz: Oberes Bein abheben

- 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



2 x
12 Sek.
Grund-
Position
halten +
5x Bein
abheben
je Seite

10 Hintere Kette: Brücke / Hip Extension (Hüft-Heben)

- Startposition: In Rückenlage, Beine angewinkelt, Füße auf dem Boden
- Hüfte von Boden nach oben strecken & wieder absenken ohne Boden zu berühren



2 x
8 Wdh.

20s
Pause

11 Schulterstabilisation: Äpfel pflücken & Halten

- 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 x
14s
Halten +
14 Äpfel
pflücken

20s
Pause

12 Bauch: Sit-ups (benötigt Gegenstand ähnlich zu einem Ball)




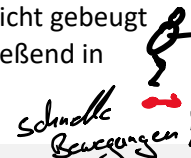



2 x
10 Wdh.



- 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

Hauptteil

- | | | |
|---|---|---|
| <p>13 <u>Fußgelenksprünge: Reaktiver Sprung ohne Erhöhung</u></p> <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 (möglichst kurzer Bodenkontakt) • Bewegung nur aus dem Sprunggelenk, Knie bleiben möglichst steif | <p>3 x 8
Sprünge</p> <p>40s
Pause</p> |  |
| <p>14 <u>Squat Jump: Explosiver Sprung aus der (tiefen) Hocke</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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>2 x 8
Sprünge</p> <p>40s
Pause</p> |  |
| <p>15 <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>2 x
10 Wdh.</p> <p>30s
Pause</p> |  |
| <p>16 <u>Quick Feet In & Out (schnelle Füße seitlich)</u></p> <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 innen, links innen) | <p>2 x
40 Wdh.</p> <p>40s
Pause</p> |  |
| <p>17 <u>Ausfallschritt: Hinten + Sprung</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Hüftbreit in einen weiten Ausfallschritt nach hinten gehen, vorderes Knie senkrecht über dem Fuß (Fersenbelastung), hintere Ferse zeigt nach oben • Aus Ausfallschritt schwingvoll nach oben springen | <p>7 Wdh.
je Bein</p> |  |

Challenge / Herausforderung - Liegestütz

Die zweite Herausforderung ist möglichst viele, korrekt ausgeführte Liegestütz am Stück zu machen.

Korrekte Liegestütz:

- Hände etwa schulterbreit unter den Schultern platziert
- Körper bildet ein Brett / ist sehr gerade ausgerichtet, Blick nach unten
- Tiefste Position der Liegestütz: Nasenspitze nahezu auf dem Boden
- Höchste Position der Liegestütz: Arme sind nahezu durchgestreckt



Ergebnis ist die erreichte Anzahl

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