



Trainingsprogramm 20

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 Standwaage

- Ein Bein und Oberkörper bilden eine Linie,
- Oberkörper nach vorne beugen, bis der Brustkorb parallel zum Boden ist
- Position halten
- Schwierigkeit: Stelle dich auf einen instabilen Untergrund (z.B. ein gefaltetes Handtuch)



2 Serien:
15 Sek.
je Seite

2 Windmühle (Armrotation)

- Aufrechter und hüftbreiter Stand,
- a. Arme horizontal kreisen (vor und zurück)
- b. Arme gegeneinander rotieren lassen (beide Richtungen)



30 Sek.
je Pos.

3 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



2 Serien:
20 Sek.
je Seite

4 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



8 Wdh.
je Seite

5 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.



6 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



6 Wdh.
je Seite
vorne &
hinten

Stabilisation

7 Hacke-Spitze: Ganzer Fuß

- 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 Serien:
10 Wdh.

30s Pause

8 Unterarmstütz: Dynamik „In and out“ Sprünge

- 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)

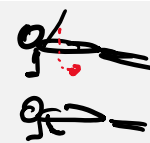


2 Serien:
8 Wdh.

30s Pause

9 Seitstütz: unter dem Körper durchgreifen

- 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



2 Serien:
12 Sek.
halten +
3x durchgreifen
je Seite

10 Bauch: Sit-ups

- Rückenlage, Beine angewinkelt, Fersen aufgestellt, Arme zeigen nach vorne, Oberkörper aufrichten und danach wieder ablegen



3 Serien:
10 Wdh

30s 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 Serien:
12s Halten
+ 18 Äpfel
pflücken

20s Pause

Hauptteil

12 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



	<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>
13	<p><u>Quick Feet: vor & zurück</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. <p>(rechts vorne, links vorne, rechts zurück, links zurück)</p>	<p>schnelle Bewegungen!</p>	<p><u>2 Serien:</u> 30 Wdh.</p> <p>30s Pause</p>
14	<p><u>Kniebeuge: Einbeinige Kniebeuge mit Festhalten</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Einbeiniger Stand, am Türrahmen (o.Ä.) festhalten, mit Fersenbelastung das freie Bein nach hinten nehmen (ohne Bodenkontakt) und in die Kniebeuge absenken, danach wieder in die Ausgangsposition zurückkehren und Bein wechseln 		<p><u>2 Serien:</u> 6 Wdh. je Seite</p>
15	<p><u>Wechsel: Hohe und tiefe Plank (Liege- & Unterarmstütz)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> In der hohen Liegestützposition starten, nacheinander auf die Unterarme stützen und erneut in die hohe Ausgangsposition zurückkehren. (1 Wdh.) 		<p><u>2 Serien:</u> 12 Wdh</p>
16	<p><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 und im Ausfallschritt wieder landen? 		<p><u>2 Serien:</u> 10 Wdh. je Bein</p> <p>30s Pause</p>
17	<p><u>Bergsteiger (Mountain Climber)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> In Liegestützposition starten, Knie abwechselnd zum Brustkorb ziehen 		<p><u>2 Serien:</u> 25 Wdh. je Seite</p> <p>30s Pause</p>

Challenge/ Herausforderung – am Boden tanzen

Die finale Challenge ist es am „Boden zu tanzen“. Dafür führst du die beschriebene Übung wie unten beschrieben aus. Jede Seite zählt als eine Wiederholung. Probiere dich mal im Takt der Musik.

- Wir starten in der hohen Liegestützposition, heben den rechten Arm zur Decke und drehen den Oberkörper auf.
- Das linke Bein führen wir unter dem Körper durch und möglichst weit auf die rechte Seite (Kick) anschließend zurück und mit der anderen Seite erneut.



Ergebnis ist erreichte Anzahl an Kicks (innerhalb von 40 Sekunden) – bei 3 Versuchen

Wir hoffen, dass du das Programm gut machen konntest und Spaß an der Reihe Trainingsprogrammen gehabt hast. Über dein Ergebnis und deine Rückmeldung freuen wir uns auf der Homepage.

Bitte melden, wenn meine Zeichnung nicht verständlich ist. *Jannis* Seite | 3