



Trainingsprogramm 3

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

eine Treppenstufe, oder kleine Erhöhung ca. 20 cm

Optional: Handtuch zum Unterlegen für die Hände

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

2 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

3 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.

4 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.



5 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



3 Wdh.
je Seite

6 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

7 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

8 Bärenstellung: Im Vierfüßlerstand diagonal Hand und Fuß anheben

- 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



5 Wdh.
je Seite

2 Serien

20s
Pause

9 Schulterstabilisation: Zwiebel hacken

- Bauchlage, Blick zum Boden, Bauch angespannt, Arme nach oben und vorne gestreckt, Arme und Beine leicht (ca. 5 cm) angehoben, Fußspitzen anziehen



10 Wdh
je Seite,
2 Serien

20s
Pause

10 Bauch: Sit-ups mit Rotation

- Rückenlage, Beine angewinkelt, Fersen aufgestellt, Arme zeigen nach vorne, Oberkörper aufrichten und dabei den Oberkörper abwechselnd nach rechts und links rotieren, danach wieder ablegen



6 Wdh
je Seite

2 Serien

30s
Pause

11 Standwaage

- Ein Bein und Oberkörper bilden eine Linie,
- Oberkörper nach vorne beugen, bis der Brustkorb parallel zum Boden ist
- Position halten



15 Sek.
je Seite

2 Wdh.



Hauptteil

12	<u>Drop Jump: Reaktiver Sprung nach Landung von Erhöhung</u>	<ul style="list-style-type: none"> Hüftbreiter Stand auf einer Erhöhung (ca. 20-30 cm), Hände an der Hüfte, nach vorne fallen lassen und bei Landung mit dem Vorderfuß so schnell wie möglich wieder abdrücken (möglichst kurzer Bodenkontakt) Bewegung nur aus dem Sprunggelenk, Knie bleiben möglichst steif Jedes Training versuchen höher zu springen. 		3x7 Sprünge 40s Pause
13	<u>Counter Movement Jump: Sprung nach Start im Stehen</u>	<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 		2x8 Sprünge 60s Pause
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>schnelle Bewegungen!</p>	2 x 40 Wdh. 40s Pause
15	<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
16	<u>Ausfallschritt: Hinten + Sprung</u>	<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 schwungvoll nach oben springen und im Ausfallschritt wieder landen? 		2 x 10 Wdh. je Bein 30s Pause
17	<u>Bergsteiger (Mountain Climber)</u>	<ul style="list-style-type: none"> In Liegestützposition starten, Knie abwechselnd zum Brustkorb ziehen 		18 Wdh. je Seite

Challenge/ Herausforderung – Wechsel hohe und tiefe Plank

Die dritte Herausforderung ist möglichst viele Wiederholungen beim Wechsel zwischen Liegestütz und Unterarmstütz Position zu erreichen. 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.