



# Trainingsprogramm 4

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 Treppenstufe, oder kleine Erhöhung ca. 20 cm

*Optional: Handtuch zum Unterlegen für die Hände*

## Warm-Up & Mobilisation

1	<u>Hürdenschritte</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einbeinstand, angehobenes Bein vor dem Körper hochführen,</li> <li>• Am höchsten Punkt zur Seite aufdrehen</li> <li>• Das Bein zurück zum Boden bewegen und Bewegung in umgekehrter Reihenfolge durchführen</li> </ul>		8 Wdh. je Seite
2	<u>Vom Hund in den Kniestand</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Start im Vierfüßlerstand, Oberschenkel senkrecht zum Boden, Füße sind aufgestellt</li> <li>• Hüfte zurück zu den Knöcheln schieben</li> <li>• Beine komplett strecken, anschließend in umgekehrter Reihenfolge zurück</li> </ul>		5 Wdh.
3	<u>Ausfallschritte nach vorne &amp; hinten</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausgangsposition: Hüftbreit stehend</li> <li>• Langer Ausfallschritt nach vorne / hinten (90° Winkel in den Knien &amp; unteres Knie berührt den Boden <i>nicht</i>)</li> <li>• Druckvoll mit dem vorderen Bein abstoßen und zurück in Ausgangsposition</li> </ul>		6 Wdh. je Seite vorne & hinten
4	<u>Hip Rotation (abgewandelt)</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausgangsposition: Rückenlage, Arme auf Brust-/Schulterhöhe auf dem Boden (T-Position), Beine fest zusammen ragen gerade in die Höhe</li> <li>• Beine zusammen nach links / rechts absenken, soweit ihr könnt, ohne den Boden mit den Beinen zu berühren &amp; zurück in Ausgangsposition</li> </ul>		3 Wdh. je Seite
5	<u>Schulterkreisen in Seitenlage</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leg dich auf die <u>rechte Seite</u>, Beine liegen im 90-Grad-Winkel gebeugt vor dem Körper, Arme vor den Körper strecken, Blickrichtung zu den Armen und Beinen</li> <li>• <u>Linken Arm</u> in großem Halbkreis hinter den Körper ziehen, Kopf und Blick folgen der Handfläche</li> </ul>		20 Sek. je Seite
6	<u>Hampelmann</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Füße hüftbreit, Körper aufrecht, Arme seitlich an den Oberkörper angelegt, Handflächen berühren die Oberschenkel</li> </ul>		40 Wdh.



- Gleichzeitig Springen, Arme seitlich nach oben führen & mit Beinen etwas weiter auseinander landen
- Anschließend Bewegungsablaufs rückwärts, Hände und Füße wieder in ihre Ausgangsposition zurück.






**Stabilisation**

7	<u>Standwaage</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ein Bein und Oberkörper bilden eine Linie,</li> <li>• Oberkörper nach vorne beugen, bis der Brustkorb parallel zum Boden ist</li> <li>• Position halten</li> </ul>		<p><u>2 Serien:</u> 15 Sek. je Seite</p> <p>2 Wdh.</p>
7	<u>Seitstütz: Oberes Bein abheben</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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</li> <li>• Oberes Bein langsam nach oben führen &amp; wieder absenken (ohne unteres Bein zu berühren)</li> </ul>		<p><u>2 Serien:</u> 12 Sek. Grund-Position halten + 5x Bein abheben je Seite</p>
8	<u>Bärenstellung: Im Vierfüßlerstand diagonal Hand und Fuß anheben</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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</li> </ul>		<p><u>2 Serien:</u> 5 Wdh. je Seite</p> <p>20s Pause</p>
9	<u>Schulterstabilisation: Zwiebel hacken</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bauchlage, Blick zum Boden, Bauch angespannt, Arme nach oben und vorne gestreckt, Arme und Beine leicht (ca. 5 cm) angehoben, Fußspitzen anziehen</li> </ul>		<p><u>2 Serien:</u> 10 Wdh je Seite,</p> <p>20s Pause</p>
10	<u>Bauch: Sit-ups</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rückenlage, Beine angewinkelt, Fersen aufgestellt, Arme zeigen nach vorne, Oberkörper aufrichten und danach wieder ablegen</li> </ul>		<p><u>3 Serien:</u> 9 Wdh</p> <p>30s Pause</p>

**Hauptteil**

12	<u>Drop Jump: Reaktiver Sprung nach Landung von Erhöhung</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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)</li> <li>• Bewegung nur aus dem Sprunggelenk, Knie bleiben möglichst steif</li> <li>• Jedes Training versuchen höher zu springen.</li> </ul>		<p><u>3 Serien:</u> 7 Sprünge</p> <p>40s Pause</p>
----	--	---	--	--



13	<u>Counter Movement Jump: Sprung nach Start im Stehen</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hüftbreiter Stand, schnell in eine Viertel-Kniebeuge (mit Fersenbelastung) absenken und maximal schnell wieder hochspringen</li> <li>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</li> <li>Unten 1 Sekunde halten, dann explosiv nach oben springen</li> </ul>		<p><u>2 Serien:</u> 8 Sprünge</p> <p>60s Pause</p>
14	<u>Quick Feet In &amp; Out</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Füße etwas weiter auseinander als hüftbreiter Stand auf den Fußballen, Knie leicht gebeugt</li> <li>Füße nacheinander um ca. 10 cm nach vorne setzen, anschließend in identischer Reihenfolge zurück.</li> <li>(rechts vorne, links vorne, rechts zurück, links zurück)</li> </ul>	 <p><i>schmale Bewegungen!</i></p>	<p><u>2 Serien:</u> 40 Wdh.</p> <p>40s Pause</p>
15	<u>Hacke-Spitze: Ganzer Fuß</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ausgangsposition: Rückenlage, Knie (90°) anwinkeln, sodass nur Kopf, Schulterblätter &amp; Füße Boden berühren (ähnelt Brücke mit Schultern)</li> <li>Rechtes und linkes Bein abwechselnd durchstrecken, Körper mit durchgestrecktem Bein als Verlängerung des Oberkörpers langsam bis kurz vor Boden absenken, halten &amp; langsam zurück</li> </ul>		<p><u>2 Serien:</u> 10 Wdh.</p> <p>30s Pause</p>
16	<u>Seestern auf dem Unterarm</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Geh in den Unterarmstütz,</li> <li>drehe die Füße und deinen Körper zur Seite und strecke den linken Arm gerade nach oben.</li> <li>Oberes Bein sollte vor dem unteren stehen. Körper bildet gerade Linien vom Kopf bis zu den Fersen sowie von Arm zu Arm.</li> <li>dreh deine Hüften nach vorne, Position ca. 1s halten. Anschließend in umgekehrter Reihenfolge zurück in den Unterarmstütz.</li> </ul>		<p><u>2 Serien:</u> 5 Wdh. je Seite</p> <p>30s Pause</p>
17	<u>Bergsteiger (Mountain Climber)</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>In Liegestützposition starten, Knie abwechselnd zum Brustkorb ziehen</li> </ul>		<p><u>2 Serien:</u> 18 Wdh. je Seite</p> <p>30s Pause</p>

### Challenge/ Herausforderung – Sprawls (Burpee in etwas leichter.)

Die dritte Herausforderung ist möglichst viele Wiederholungen der Übung „Sprawls“ zu erreichen.

Du kannst es schaffen!

- 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.)



Ergebnis ist die erreichte Anzahl an Wdh.

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