



# Trainingsprogramm 7

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*

## Warm-Up & Mobilisation

### 1 Windmühle (Armrotation)

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



25 Sek.  
je Pos.

### 2 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.

### 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)



5 Wdh.

### 4 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



5 Wdh.  
je Seite  
vorne &  
hinten

### 5 Ausfallschritte seitlich






- Ausgangsposition: Hüftbreit stehend
- Langer Ausfallschritt nach links oder rechts, Füße zeigen nach vorne, ausgestelltes Bein befindet sich über Fuß
- Druckvoll mit dem äußeren Bein abstoßen und zurück in Ausgangsposition






2 Serien:  
5 Wdh.  
je Seite



## Stabilisation

6	<p><u>Schulterstabilisation: Zwiebel hacken</u></p> <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>15 Wdh je Seite,</p> <p>20s Pause</p>
7	<p><u>Bauch: Sit-ups mit Rotation</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Rückenlage, Beine angewinkelt, Fersen aufgestellt, Arme zeigen nach vorne, Oberkörper aufrichten und dabei den Oberkörper abwechselnd nach rechts und links rotieren, danach wieder ablegen</li> </ul>		<p>2 Serien: 6 Wdh je Seite</p> <p>30s Pause</p>
8	<p><u>Unterarmstütz: Dynamik „In and out“ Sprünge</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Grundposition Unterarmstütz, mit beiden Füßen nach außen springen und nach kurzem Bodenkontakt wieder in die Mitte zurückspringen und beidbeinig landen</li> <li>20 Sek, 2 Durchgänge (ca. 15-30 Sek. Pause dazwischen)</li> </ul>		<p>2 Serien: 8 Wdh.</p> <p>30s Pause</p>
9	<p><u>Bärenstellung: Im Vierfüßlerstand diagonal Hand und Fuß anheben</u></p> <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>2 Serien: 5 Wdh. je Seite</p> <p>20s Pause</p>
10	<p><u>Standwaage, mit Oberkörperdrehung</u></p> <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, Arme bleiben seitlich vom Brustkorb gestreckt und in einer Linie</li> </ul> <p>Bei <i>rechtem</i> Standbein, linken Arm nach unten führen und Oberkörper drehen</p>		<p>2 Serien: 5 Wdh. je Seite</p>

## Hauptteil

11	<p><u>Boat to low boat</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Auf dem Boden sitzen starten, Oberkörper und Beine anheben (bilden ein „V“) Beine können gebeugt sein</li> <li>Oberkörper und Beine zeitgleich zum Boden absenken, aber kein Kontakt</li> <li>Position halten und anschließend zurück in Ausgangsposition</li> </ul>	 	<p>2 Serien: 8 Wdh.</p> <p>45-60s Pause</p>
12	<p><u>Blocksprung nach Side-Step an der Wand</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hüftbreiter Stand 20cm vor Wand, Hände offen vor den Schultern, Side-Step zur Seite und schneller Sprung nach oben mit Armen möglichst weit oben zusammen und mit Fingerspitzen Wand berühren</li> <li>Mit den <b>Fingern</b> aufpassen an der <b>Decke!</b> Hände in diesem Fall nach oben öffnen und zurückfedern lassen</li> </ul>		<p>3 Serien: 3 Sprünge je Seite</p> <p>60s Pause</p>



13 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

45s  
Pause

14 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

15 Sprawls (Burpees in etwas leichter)

- 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.)



2 Serien:  
10 Wdh.

60s  
Pause

**Challenge/ Herausforderung – Wandsitzen**

Die siebte Herausforderung ist möglichst lange an der Wand zu sitzen. Sobald du die beschriebene Position erreicht hast, geht es los – viel Erfolg. :)

- Mit dem Rücken an der Wand stehen langsam in eine Position runter bewegen, als säße man auf einem Stuhl
- Oberkörper und Oberschenkel sollten einen rechten Winkel bilden
- Oberschenkel und Unterschenkel ebenfalls



Ergebnis ist die Zeit in Sekunden.

Wir hoffen, dass das du das Programm gut machen konntest.

Über dein Ergebnis und deine Rückmeldung freuen wir uns auf der Homepage.