



Trainingsprogramm 8

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)

Zollstock oder Maßband o. Ä. + Haft-Zettel (siehe Challenge)

Optional: Handtuch zum Unterlegen

Warm-Up & Mobilisation

1 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



15 Sek.
je Seite

2 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

3 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.



50 Wdh.

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)



5 Wdh.



5 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

6 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



5 Wdh.
je Seite

Stabilisation

7 Bergsteiger (Mountain Climber)

- In Liegestützposition starten, Knie abwechselnd zum Brustkorb ziehen



15 Wdh.
je Seite

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



2 Serien:
5 Wdh.
je Seite

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

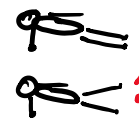


15 Wdh.
je Seite,

20s
Pause

10 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 Serien:

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

11 Bauch: Sit-ups

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



3 Serien:
10 Wdh

30s
Pause

12 Standwaage, mit Oberkörperdrehung






- Ein Bein und Oberkörper bilden eine Linie,
- Oberkörper nach vorne beugen, bis der Brustkorb parallel zum Boden ist, Arme bleiben seitlich vom Brustkorb gestreckt und in einer Linie
- Bei *rechtem* Standbein, linken Arm nach unten führen und Oberkörper drehen



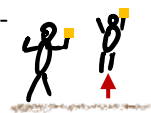
2 Serien:
5 Wdh.
je Seite



Hauptteil

| | | | |
|----|---|--|--|
| 13 | <u>Counter Movement Jump: Sprung nach Start im Stehen</u> |  | <u>2 Serien:</u> 10 Sprünge 60s Pause |
| 14 | <u>Quick Feet In & Out</u> |  <i>schnelle Bewegungen!</i> | <u>2 Serien:</u> 40 Wdh. 40s Pause |
| 15 | <u>Wechsel: Hohe und tiefe Plank (Liege- & Unterarmstütz)</u> |  | <u>2 Serien:</u> 10 Wdh |
| 16 | <u>Bergsteiger (Mountain Climber)</u> |  | 25 Wdh. je Seite |
| 17 | <u>Ausfallschritt: Hinten + Sprung</u> |  | <u>2 Serien:</u> 10 Wdh. je Bein 30s Pause |

Challenge/ Herausforderung – Sprung aus dem Stand

| | | | |
|---|--|---|--------------------------|
| <u>Die achte Herausforderung lautet, möglichst hoch aus dem Stand zu springen.</u> | |  | beliebig viele Versuche! |
| Zum Messen wird ein Zollstock o. Ä. benötigt + ein Haft-/ Klebezettel. Viel Erfolg! :) | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> Hüftbreiter Stand 20cm vor Wand, Hände vor den Schultern mit Haft-Zettel in einer Hand, optionaler Side-Step zur Seite und schneller Sprung nach oben mit Armen möglichst weit oben zusammen und Haft-Zettel an Wand kleben Anschließend die Höhe der Unterkante des Haft-Zettels messen & Haft-Zettel wieder abnehmen | | | |

Ergebnis ist maximale gemessene Höhe in cm!

Wir hoffen, dass du das Programm gut machen konntest.

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