

Trainingsplan

Vorname:

Nachname:

Aufwärmen:

Mobilisation (Gelenke + Wirbelsäule); Kniehebelauf; Hampelmann; Skippings



Trainiere nur 3x in der Woche. Plane schon im voraus, wann du dir die Zeit dafür nimmst.

Monat :

01 02 03 04 05 06 07
 08 09 10 11 12 13 14
 15 16 17 18 19 20 21
 22 23 24 25 26 27 28
 29 30 31

Monat :

01 02 03 04 05 06 07
 08 09 10 11 12 13 14
 15 16 17 18 19 20 21
 22 23 24 25 26 27 28
 29 30 31

Monat :

01 02 03 04 05 06 07
 08 09 10 11 12 13 14
 15 16 17 18 19 20 21
 22 23 24 25 26 27 28
 29 30 31

Jede Trainingseinheit (TE) dauert nicht länger als 30-40 min. Jede Trainingseinheit führst Du mit 3 bis 4 Sätzen aus. Ich empfehle Dir die Übungen als Zirkeltraining durchzuführen. Das macht mehr Spaß und ist zudem ein tolles Intervalltraining. Du hast einen Satz abgeschlossen, wenn Du jede Übung einmal durchlaufen hast. Beginne dann wieder mit der 1. Übung.

Mach mit. Bleib fit!

TE I

1. Übung: Liegestütze (für Einsteiger auf einer Erhöhung, z.B. Stuhl)



2. Übung: Umgekehrtes Bankdrücken (notfalls auch z.B. unter einem Tisch)



3. Übung: Unterarmstütz



4. Übung: Beidbeiniger Kastensprung (für Einsteiger ohne Kasten), siehe dazu meine Videos unter Schnellkraft & Explosivkraft

5. Übung: Russischer Twist



6. Übung: Kniebeugen (wenn Du mehr willst, nimm Dir einen gefüllten Rucksack))



TE II

1. Übung: Dips (Für Einsteiger auf einem Stuhl mit angewinkelten Beinen)



2. Übung: Schulterblätter zusammen ziehen



3. Übung: Diagonales Arm- & Beinheben (in verschiedenen Varianten)



4. Übung: Burpees (für Einsteiger ohne Liegstütze und Sprünge), siehe dazu meine Videos unter Schnellkraft & Explosivkraft

5. Übung: Oberkörperrotationen mit Hantelscheibe (oder anderem Gegenstand)



6. Übung: Beckenlift (in verschiedenen Varianten)



TE III

6. Übung: Schulterpresse



2. Übung: Ruderzugübung (z.B. mit einem Handtuch an Türklinken befestigen)



3. Übung: Diagonaler Liegestütz (falls zu schwer, dann im Unterarmstütz)



4. Übung: Einbeiniger Kastensprung (für Einsteiger ohne Kasten), siehe dazu meine Videos unter Schnellkraft & Explosivkraft

5. Übung: Der Schwimmer



6. Übung: Ausfallschritte



Cool-Down / Dehnen (2x 30 Sekunden)

Übungen:

-Aus meiner Sicht ist die **Myofasziale Entspannung** mit einer **BlackRoll** das ideale cool-down, weil es enorm hilft, Deine Muskulatur zu entspannen und toll ist für die Regeneration Deiner Muskulatur.

-Wenn Du noch keine BlackRoll hast, ist auch **Dehnen** super. **Statisches Dehnen** ist optimal zum entspannen. Dehne vor allem die Muskeln, welche Du trainiert hast. 2 mal 20-30 Sekunden pro Position.