

Trainingsplan

Bitte beachtet in diesem Zusammenhang folgende Hinweise:

- Keine Verabredungen, um das Training durchzuführen, sondern führt das Programm entweder alleine oder in der Familie durch.
- Vor dem Training Hände waschen und natürlich: nach dem Sport Duschen ☺
- Vor jedem Training ausgiebig warm machen (ca. 10 min), nach dem Training wahlweise Dehnen (bleibt jedem selbst überlassen), wer mehr machen möchte einfach Wiederholungszahl/Zahl der Runden erhöhen

Wer möchte: Dankbar sind wir natürlich immer auch für Beweisbilder – z. B. auf unserer Facebook Seite.

Donnerstag – Tag der Beine (jeweils 3-4 Runden, 2 min Pause zwischen den Runden):

- 15 Ausfallschritte vorwärts
- 15 Ausfallschritte rückwärts
- 15 Ausfallschritte seitlich (jeweils rechts & links)
- 15 Kniebeugen
- 15 Hockstretksprünge (in der Hocke startend, Stretksprung, wieder in die Hocke)
- 15 Kniehebeläufe (Knie 90° anziehen, 1x Wiederholung = rechtes Bein hoch, linkes Bein hoch)

Freitag – Tag der Rumpfstabilität (jeweils 3-4 Runden, 2 Min Pause zwischen den Runden):

- 15 Sit-Ups
- 15 Brustheber (Auf dem Bauch liegend, Arme seitlich 90°, Brust vom Boden abheben, 5 Sekunden halten, absenken)
- 15 Seitstützübungen (Seite wählen, Ellbogen aufstellen, Hüfte vom Boden abheben, 10 Sekunden halten, Hüfte wieder absetzen, andere Seite, Variation: zusätzlich Bein anheben)
- 15 Beckenhebeübungen (Auf dem Rücken liegend, Beine aufstellen, Arme seitlich ablegen, Becken/Hüfte anheben und ein Bein nach vorne/oben strecken, Variation: Arme vor der Brust verschränken)
- 15 Liegestützen mit einem Pezziball (Beine auf dem Pezziball, gerader Rücken) / alternativ normale Liegestützen, Variation: Nase berührt den Boden, 3 sek. Halten und wieder rausdrücken

Samstag – Tag der Ausdauer

- 1 h Bewegen (Ergometer, Spazieren gehen, Rad fahren, Joggen)
- Alternativ Übungen für zuhause:
- 40 x Hampelmann (3-4 Durchgänge, Pause 2 min)
- 20 Burpees (3-4, Pause siehe oben)
- 30 x Seilspringen (3-4, s.o.)
- 15 min Treppenlauf (3min am Stück, 2min Pause, 3 Durchgänge)
- 20 Bergsteigerübungen (3-4, s.o.)

Sonntag Challenge Tag

- Wie viele Liegestützen schafft Ihr innerhalb einer Stunde?

Gerne könnt Ihr die Ergebnisse auch auf unserer facebook-Seite posten 😊

Montag Regenerationstag

- Erholung besteht nicht darin, dass man nichts tut, sondern Erholung besteht darin, dass man das tut, was man sonst nicht tut... Wie wäre es z. B. mit einem Spaziergang?