

TRAININGSPLAN

Woche 1 | Einheit 1

Dienstag



Aufwärmen							
Pause zwischen den Übungen		1-beinig schwingen	Stehend, die Arme mit Schulter-Rotationen schwingen	4-füßler, die Knie leicht heben, diagonal Hand (R) und Fuß (L) heben, absetzen und wechseln	4-füßler diagonal die Wirbelsäule mobilisieren Rotation nach R	4-füßler diagonal die Wirbelsäule mobilisieren Rotation nach L	Rückenstufelagerung die Knie seitlich führen im Wechsel nach rechts und links
0:00:15	Übungsdauer	0:00:30	0:00:30	0:00:30	0:00:30	0:00:30	0:00:30

Zirkel 1				
Variante schwer	Kniebeuge-Sprung seitwärts	Liegestützposition, diagonal 1 Arm nach vorne + 1 Bein heben (im Wechsel R-L/L-R)	Bauchlage Arme "U" Position -> Scheibenwischer-Bewegung, Beine heben -> Beinschlag - schwimmen	1 Liegestütze, anschließend diagonal (linke Hand - rechter Fuß) Fuß berühren, 1 Liegestütze, anschließend diagonal (rechte Hand - linker Fuß). Fuß berühren
Variante Mittel	Kniebeuge-Sprung	Plank Unterarme Füße Fußspitze-Ferse im Wechsel	Bauchlage Arme "U" Position halten, Beine heben -> Beinschlag - schwimmen	1 Liegestütze, anschließend diagonal beide Füße (1 Fuß nach dem anderen) berühren
Variante leicht	Kniebeuge	Plank auf die Unterarme, die Knie ablegen	Bauchlage, Hände auf dem Boden übereinander, Stirn auf die Hände Beine heben -> Beinschlag - schwimmen	Liegestützposition, Füße im Wechsel diagonal berühren, die Beine möglichst gestreckt halten
Aktive Phase	0:00:30	0:00:30	0:00:30	0:00:30
Passive Phase	0:00:20	0:00:20	0:00:20	0:00:20
Anzahl Runden	3			
Pause zwischen den Zirkeln	0:03:30			

Zirkel 2

Variante schwer	Liegestützposition Nach jede Liegestütze nur in einer Richtung drehen, bei nächste Liegestütze die Drehrichtung wechseln	Bauchlage Armbewegungen -> Schwimmer Die Beine oben halten	Liegestützposition auf einem Ball Climber	Rückenlage Crunches bei jeder Wiederholung, im Wechsel, diagonal, mit der Fingerkuppe ein Knöchel berühren, die andere "Quer-Seite" wird dabei gestreckt
Variante Mittel	Liegestützposition 1 Liegestütze, anschließend in beide Richtungen drehen	Bauchlage Armbewegungen -> Schwimmer 1 Bein diagonal heben	Liegestützposition auf einem Ball Wechselsprünge	Rückenlage Crunches bei jeder Wiederholung, im Wechsel, diagonal, mit einem Ellbogen ein Knie berühren
Variante leicht	Liegestützposition kniend Liegestütze mit Rotation, nach jede Liegestütze nur in einer Richtung "rotieren"	Bauchlage Armbewegungen -> Schwimmer Füße unten lassen	Liegestützposition auf einem Ball Climber marschieren	Rückenlage Crunches bei jeder Wiederholung, im Wechsel, die Schultern in einer Richtung leicht drehen
Aktive Phase	0:00:30	0:00:30	0:00:30	0:00:30
Passive Phase	0:00:20	0:00:20	0:00:20	0:00:20
Anzahl Runden	2			
Pause zwischen den Zirkeln	0:00:00			