

# TRAININGSPLAN

Woche 5 | 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				
<b>Variante schwer</b>	Start Bauchlage 2 Liegestütze + Bauchlage -> 2x Arme + Beine in Verlängerung des Körpers heben	Stehend Kniebeuge sprung / unten Boden mit Fingerspitze berühren / oben Füße zusammen - Arme nach oben strecken	Rückenlage Crunches oben halten, beide Beine strecken, die Fersen im Wechsel berühren	Liegestützposition -> nach hinten zum 4-füßler Squat (Frosch) + nach vorne Liegestütz -> R+L Knie L+R Ellenbogen (nächster Wechsel) Nach der LG nur 1 Seite
<b>Variante Mittel</b>	Start Bauchlage 2 Liegestütze + Bauchlage -> 2x Hände vom Boden lösen + Beine heben	Stehend Kniebeuge / unten Boden mit Fingerspitze berühren / oben Arme nach oben strecken	Rückenlage Crunches hoch, 1 Bein strecken, die Fersen diagonal berühren, Crunches runter - oben nur einmal berühren	Liegestützposition -> nach hinten zum 4-füßler Squat (Frosch) + nach vorne Liegestütz
<b>Variante leicht</b>	Start Bauchlage Liegestütze + Bauchlage -> Hände vom Boden lösen + Beine heben	Stehend Kniebeuge	Rückenlage Crunches hoch, Beine gebeugt, die Fersen diagonal berühren, Crunches runter - oben nur einmal berühren	4-füßler kniend-> nach hinten auf die Fersen + nach vorne Liegestütz kniend
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	0:05:00			

## Zirkel 2

<b>Variante schwer</b>	Stehend Kniebeuge, oben 1- beinstand schräg halten, beide Ellenbogen-Knie 2- mal zusammen ziehen, Fuß nicht absetzen	Liegestütze <b>ProPilot</b> tiefe Kniebeuge, arme beugen, Liegestütze -> Beine Jumping Jack (eng- breit-eng)	Auf dem Po sitzen die Hände abstützen, Beine strecken-beugen (nach R + L)	Start stehend -> Oberkörper mit gestreckten Beine nach vorne beugen, mit den Hände nach vorne "laufen" -> Liegestütze Schulter mit der Hand antippen <b>TEMPO MACHEN!!</b>
<b>Variante Mittel</b>	Stehend Kniebeuge, oben 1- beinstand halten, beide Ellenbogen-Knie 2-mal zusammen ziehen, Fuß nicht absetzen	Liegestütze <b>ProPilot</b> -> Beine Jumping Jack (eng-breit-eng)	Auf dem Po sitzen die Hände abstützen, Beine strecken-beugen (gerade)	Start stehend -> Oberkörper mit gebeugten Beine nach vorne beugen, mit den Hände nach vorne "laufen" -> Liegestütze Schulter mit der Hand antippen
<b>Variante leicht</b>	Stehend Kniebeuge, oben Ellenbogen-Knie 2-mal zusammen ziehen, Fuß immer wieder absetzen Boden mit der Fußspitze antippen)	Liegestütze halten mit dem <b>ProPilot</b>	Auf dem Po sitzen Fersen absetzen, Oberkörper rotieren (Russian Twist)	Start stehend -> Oberkörper mit gebeugten Beine nach vorne beugen, mit den Hände nach vorne "laufen" -> Liegestütze. <b>Kniend</b> , Schulter mit der Hand antippen
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	0:00:00			

## Beweglichkeit

Pause zwischen den Übungen		Hüftbeuger kniend R	Hüftbeuger kniend L	Obersch. Vord. Kniend R	Obersch. Vord. Kniend L	Obersch. Rück Kniend R	Obersch. Rück Kniend L
0:00:15 Übungsdauer		0:00:30	0:00:30	0:00:30	0:00:30	0:00:30	0:00:30
Pause zwischen den Übungen		Brust liegend R	Brust liegend L	Taube R	Taube L		
0:00:15 Übungsdauer		0:00:30	0:00:30	0:00:30	0:00:30		