

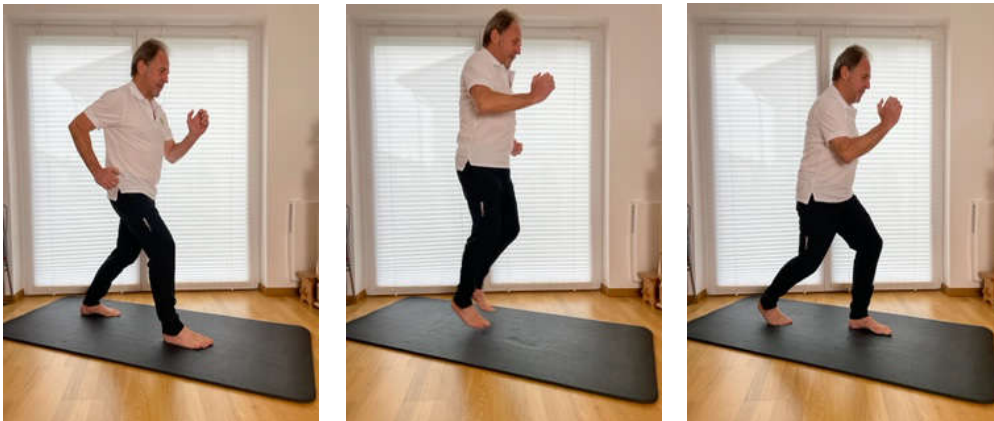


TRAININGSPLAN 21-17

Intervall	Tabata Übungen	Wiederholungen/Zeit	Belastungspause	Sätze
1	Scherensprung	40 sec.	20 sec.	3
2	Zweipunktvierfüßler	40 sec.	20 sec.	3
3	Armheben aus der Bauchlage	15 Wdh.	20 sec.	3
4	Dip	15 Wdh.	20 sec.	3
5	Sprinten auf der Stelle	40 sec.	20 sec.	3
6	Seitstütz	40 sec.	20 sec.	3
7	Unterarmstütz	40 sec.	20 sec.	3
8	Erhöhtes Beckenhben	15 Wdh.	20 sec.	3

Ganzkörper Workout

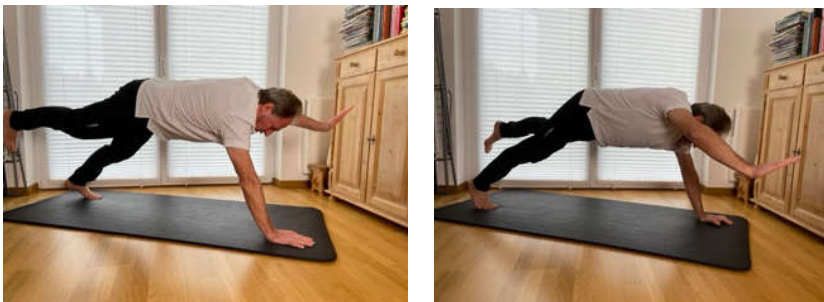
1) Scherensprung



Ausführung:

- Einen Ausfallschritt einnehmen. Beide Fußspitzen zeigen nach vorn. Die hintere Ferse ist angehoben. Die Knie sind leicht gebeugt.
- Mit einem Sprung nach oben die Position der Füße wechseln.
- Dann wieder in einem Ausfallschritt mit leicht gebeugten Knien landen. Die Arme gegengleich mitnehmen.

2) Zweipunktvierfüßler



Mit allen Sinnen bewegen ...

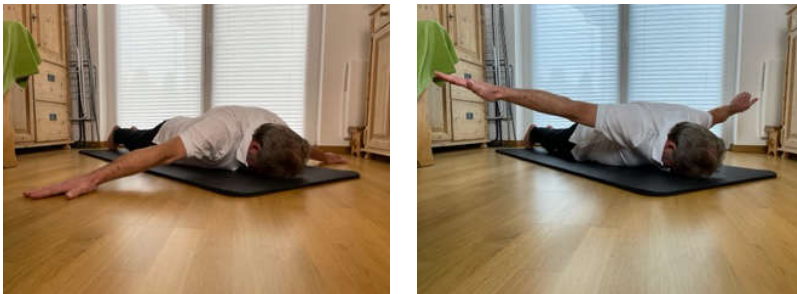




Ausführung:

- Einen Vierfüßlerstand einnehmen. Die Hände befinden sich dabei unter den Schultern.
- Den rechten Arm und das linke Bein wegstrecken. Das Becken bleibt parallel zum Boden ausgerichtet. Die Position halten.

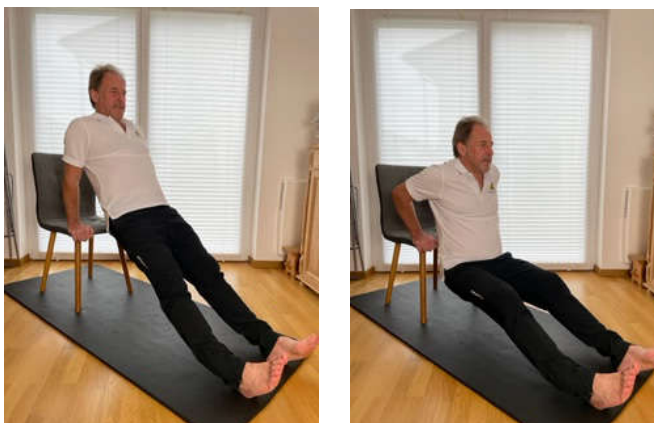
3) Armheben aus der Bauchlage



Ausführung:

- Eine Bauchlage einnehmen, die Fußspitzen aufstellen und die Arme zur Seite strecken. Die Arme sowie der Kopf sind leicht angehoben. Die Handflächen zeigen nach unten.
- Die Arme nach oben anheben. Dabei die Schulterblätter im Rücken bewusst zueinander ziehen. Dann die Arme wieder bis kurz vor Bodenkontakt absenken. Der Blick bleibt während der gesamten Bewegungsausführung nach unten gerichtet.

4) Dip



Ausführung:

- Die Fersen aufstellen und die Handballen auf einem Stuhl aufsetzen. Den Oberkörper aufrichten. Das Gesäß ist nah an der Erhöhung, die Arme sind gestreckt.
- Die Ellbogen beugen und das Gesäß bis kurz vor Bodenkontakt absenken. Danach wieder nach oben drücken.





5) Sprinten auf der Stelle



Ausführung:

- Auf der Stelle sprinten. Dabei eine aufrechte Körperhaltung beibehalten. Die Arme gegengleich mitnehmen.

6) Seitstütz



Ausführung:

- Einen gestreckten Seitstütz mit übereinanderliegenden Beinen einnehmen und auf einem Unterarm abstützen. Der Ellbogen befindet sich direkt unter dem Schultergelenk. Den freien Arm senkrecht nach oben strecken. Den Rumpf auf Spannung halten, sodass sich das Becken auf einer Höhe zwischen Oberschenkel und Oberkörper befindet. Die Position halten.





7) Unterarmstütz



- Einen Unterarmstütz einnehmen. Die Ellbogen befinden sich dabei unter den Schultern. Das Becken bildet mit Oberkörper und Oberschenkeln eine Linie. Die Wirbelsäule behält durch ein Anspannen der Rumpfmuskulatur ihre normale physiologische Krümmung bei. Die Position halten.

8) Erhöhtes Beckenheben



- Eine Rückenlage einnehmen, dabei die aufgestellten Fersen auf einer Erhöhung (z.B. Bücher) platzieren. Die Arme seitlich ablegen.
- Das Becken durch die Kraft der Gesäßmuskulatur so weit wie möglich nach oben schieben. Dann bis kurz vor Bodenkontakt wieder absenken.

Viel Erfolg

