

FITNESSTAGEBUCH

11.01.-17.01.2021



Erklär-Video

Den folgenden Trainingsplan solltest Du mindestens dreimal die Woche ausführen. Schau vor dem Training, ob Du genügend Platz hast, alle Übungen klar sind und ob zusätzliches Equipment benötigt wird.

Druck die Übungen nicht aus - speicher sie auf deinem Smartphone oder Computer.

Übersicht

(1) Erwärmung (siehe rechts)

(2) Trainingsplan

Teil 1 - Untere Extremitäten

Ausfallschritte (12 Wiederholungen)

Box-Sprünge (30 Sprünge)

Teil 2 - Obere Extremitäten

Liegestütz rücklings (15 Wiederholungen)

Push-to-Plank (15 Wiederholungen)

Teil 3 - Körpermitte

Halbe Klappmesser (15 Wiederholungen)

Side Plank (30 Sekunden)

(3) Biathlon-Challenge (siehe rechts)

2 x in der Woche

Wichtige Hinweise:

Lass die Stoppuhr von deinem Smartphone laufen. So hast Du jederzeit die Kontrolle über deine Übungs- und Pausenzeiten. Starte das Tagestraining mit 2 Sätzen. Du kannst gerne auf 3 oder 4 Sätze erhöhen, je nachdem wie stark Dich die Übungen belasten.

Mit Musik in den Ohren wird Dir das Sporttreiben definitiv leichter gelingen. Damit die Nachbarn oder Familienmitglieder sich nicht gestört fühlen, sind Kopfhörer vielleicht angebracht.

Wenn Du die Möglichkeit hast, dann mach Dein Training an der frischen Luft im Garten oder auf dem Balkon.



Zuerst richtig Aufwärmen!

Laufe 1 Minute locker auf der Stelle.

Kreise Deine Arme beidseitig 20 mal nach vorn und 20 mal nach hinten.

Mache 30 Hampelmänner auf der Stelle.

Ablauf des Training

Die Anzahl der Wiederholungen steht hinter jeder Übung. Dies entspricht einem Trainings-Satz. Achte dabei immer auf eine saubere Ausführung. Zwischen den Sätzen hast Du 1 Minute Pause.

Biathlon-Challenge

Biathlon ist eine Kombinationssportart bei der es auf Ausdauer und Präzision ankommt. Auch ohne Schnee kannst Du dich dieser Herausforderung stellen. Du benötigst eine Laufstrecke (Garten, Hof, Park) und für die Präzision eine Abwurfmarkierung sowie drei Paar Socken und einen Korb (Mülleimer, Karton oder Kiste). Alles weitere erfährst Du in unserem Erklär-Video.



AUSFALLSCHRITTE (12 Wiederholungen je Seite)



Startposition

- Füße geschlossen
- großer Ausfallschritt mit gestrecktem und geraden Oberkörper
- hinteres Bein absenken, bis das Knie kurz über dem Boden ist

Endposition

- vorderes Knie zu 90° angewinkelt
- Bewegung nach vorn oben
- hinteres Bein schließt den Schritt

Achte auf einen geraden Rücken.
Das Knie des gebeugten Beines muss hinter der Fußspitze bleiben.

BOX-SPRÜNGE (30 Sprünge - Absatzhöhe 30-50cm)



Startposition

- Beine schulterbreit auseinander
- Arme schwingen seitlich am Körper nach oben
- kräftiger Abdruck der Füße beim Absprung

Endposition

- Landung auf dem Vorderfuß
- leichtes Beugen der Knie beim landen
- Rücksprung in die Ausgangsposition
- Variante: mit Zwischensprung

Belaste nur den Vorderfuß.



LIEGESTÜTZ RÜCKLINGS "DIPS" (15 Wiederholungen)



Startposition

- Arme schulterbreit auseinander
- Finger zeigen nach vorn
- Körperlinie ist gestreckt und unter Spannung
- Ellenbogen nicht nach außen drehen
- kontrolliertes Absenken der Hüfte

Endposition

- Ellenbogen bis zu 90° gebeugt
- Arme drücken Körper nach oben in die Startposition

Nutze die Bettkante oder einen Stuhl als Stützfläche.

LIEGESTÜTZ-UNTERARMSTÜTZ IM WECHSEL



"PUSH-TO-PLANK" (15 Wiederholungen)



Startposition

- Arme stützen mindestens schulterbreit
- Rücken ist gerade
- Wechsel in den Unterarmstütz

Endposition

- Ellenbogen sind unter den Schultern platziert
- nacheinander die Arme in die Liegestützposition drücken

Achte auf Deine Körperspannung.



HALBE KLAPPMESSER (15 Wiederholungen)



Startposition

- Körper in Rückenlage
- Oberkörper leicht angehoben
- Beine kurz über dem Boden

Endposition

- diagonales Anziehen des Beines und vorführen des Ellenbogens
- wechselseitige Berührungen von Knie und Ellenbogen

Achte darauf nicht ins Hohlkreuz zu gehen (unterer Rücken am Boden).

SIDE PLANK (30 Sekunden je Seite)



Position

- Seitenlage
- Arme und Körper gestreckt
- unterer Arm befindet sich direkt unter der Schulter
- Körper bildet eine Linie, Gleichgewicht halten

- leichtere Variante:
Stütz auf dem Ellenbogen oder Aufsetzen des unteren Knie
- schwerere Varianten:
oberes Bein Abspreizen oder leichtes Wippen mit der Hüfte