

FITNESSTAGEBUCH

25.01.-31.01.2021



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) Tabata

Heute probieren wir eine hoch intensive Variante des Fitness-Trainings aus. Jede Übung wird über die Dauer von 20 Sekunden ausgeführt, anschließend folgen 10 Sekunden Pause. Dann direkt die nächste Übung (Runde) über den gleichen Zeitraum. Nach den sechs Übungen machst Du eine Minute Pause. Dein Ziel sollte es sein, zweimal alle Übungen zu absolvieren. Schaffst Du auch mehr?

(3) Treppenlauf Challenge (siehe rechts)

Schick uns ein Bild von Deinem Aufstieg oder Deinem Triumph auf der letzten Stufe. Wir freuen uns darauf.

Wichtige Hinweise zur Treppenlauf Challenge:

Nutze am besten etwas größere Treppenabsätze zwischen 20 und 30 Stufen. Meist gibt es in Deiner Wohnnähe eine Stufen-Anlage, die Du bisher gar nicht bewusst wahrgenommen hast (z.B. S-Bahn-Haltstelle, Brückenaufgang, Rosental-Wackelturm, Völkerschlachtdenkmal, ...)

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



Zuerst richtig Aufwärmen!

1 Minute lockeres Traben am Platz. Auf der Stelle 30 mal anfersen und 30 mal Knie heben. 30 Seitsprünge mit geschlossenen Beinen über eine gedachte Linie. 30 Schlussprünge vor und zurück über eine gedachte Linie.

Ablauf eines Tabata

Für das Tabata-Training gibt es speziell geschnittene Musik. Die Wechsel zwischen aktiven Übungen und Pausenzeiten werden ansagt und führen Dich somit perfekt durch Dein Training. [Hier](#) findest Du ein Beispiel.

Treppenlauf Challenge

Bei internationalen Treppenlauf-Wettbewerben werden die höchsten Gebäude der Welt erklommen. Wir müssen nicht verreisen und holen uns die Hochhäuser einfach nach Leipzig. Sucht Euch einen Treppenabsatz oder eine größere Treppenanlage in Eurer Nähe und berechnet, wie oft ihr auf- und ablaufen müsst - jede Stufe wird gezählt. Wählt Euch mindestens zwei Gebäude aus unserer Übersicht. Step up!



KNIEBEUGEN



Startposition

- Füße mindestens schulterbreit auseinander
- Gewicht auf dem gesamten Fuß
- Knie zeigen leicht nach außen
- kontrolliertes Absenken



Endposition

- Knie zeigen leicht nach außen
- Endposition kurz halten
- Aufrichten und dabei ausatmen

Achte auf einen geraden Rücken.
Füße/Fersen nicht anheben.

UNTERARMSTÜTZ



Startposition = Endposition

- gerade Körperlinie
- Beine schulterbreit auseinander
- Ellenbogen und Unterarme stützen unter den Schultern

- Blick auf den Boden

Halte Deine Körperspannung.
Achte auf eine gerade Rückenlinie.



Tabata Übung 3 & 4

JUMPING JACK



Startposition

- Arme seitlich am Körper
- Füße geschlossen
- in Grätschposition springen
- Arme werden seitlich nach oben geführt



Endposition

- Hände klatschen über dem Kopf zusammen
- Arme in Ausgangsposition schwingen
- Rücksprung in Startposition

UNTERARMSTÜTZ M. ARMSTRECKUNG



Startposition

- Unterarmstütz
- ein Arm wird in Verlängerung der Körperachse in der Luft gehalten



Endposition

- wechseln der Körperseite nach der Hälfte der Übungszeit

Achte auf eine stabile Position und eine gestreckte Körperlínie.



SEITLICHER CRUNCH



Startposition

- linkes Bein auf rechtem Knie abgelegt
- Hände berühren die Schläfen
- rechter Ellenbogen wird Richtung linkes Knie geführt

Endposition

- rechtes Schulterblatt hebt sich leicht vom Boden ab

Wechsel der Beine und Bewegungsrichtung nach der Hälfte der Übungszeit.

LIEGESTÜTZT GEHALTEN



Variante 1 - hoch

- Liegestützposition mit enger Handposition
- Position für die Übungszeit halten



Variante 2 - tief

- Liegestützposition mit enger Handposition
- Oberkörper absenken und hier die Position für die Übungszeit halten



**SPORT
UCATE**

Challenge Treppenlauf

GEBÄUDE	STUFEN	MEINE TREPPE	ANZAHL DER LÄUFE	GESCHAFFT
Burj Khalifa Dubai, VAE	2.909			<input type="checkbox"/>
CN Tower Toronto, Kanada	1.176			<input type="checkbox"/>
Willis Tower Chicago, USA	2.109			<input type="checkbox"/>
Taipeh 101 Tapei, Taiwan	2.046			<input type="checkbox"/>
Petronas Tower Kuala Lumpur, Malaysia	2.170			<input type="checkbox"/>
Empire State Building New York City, USA	1.576			<input type="checkbox"/>
One World Trade Center New York City, USA	2.226			<input type="checkbox"/>
Völkerschlachtdenkmal Leipzig, Deutschland	500			<input type="checkbox"/>

Beispiel

Völkerschlachtdenkmal

500

20 Stufen

Stufen / Treppe = 25 Läufe = 13 x nach oben und 12 x unten
Es kann gerundet werden.

▪ | Treppenlauf