



Trainingsplan

SSC

FITNESS UND GESUNDHEITS STUDIO

Home Workout Fortgeschrittene

gültig vom 19.03.2020 bis 19.04.2020

Trainingsplan Home Workout Fortgeschrittene

Hampelmann, Arme seitlich



Aus dem Parallelstand abwechselnd in den Grätschstand und zurück springen, dabei die Arme oben zusammenführen oder über dem Kopf in die Hände klatschen. Tempo sollte individuell so gestaltet sein, dass die Übung einem lockeren Aufwärmen gerecht wird.



Datum									
Dauer	45s								
Wiederholungen	4								

Kniebeuge



Füße parallel oder leicht außenrotiert mindestens schulterbreit auseinander stellen und die Arme nach vorne strecken. Bewegung startet im Hüftgelenk, so als würde man sich auf einen Stuhl setzen, Fersen belasten. So tief wie möglich heruntergehen bei neutraler WS-Haltung. Aus den Gesäßmuskeln, hinteren und vorderen Oberschenkelmuskeln heraus den Oberkörper wieder nach oben bringen. Knie zeigen immer in Richtung Fußspitzen.



Wiederholungen	20								
Sätze	3								
Pause	30s								

Armstütz, ein Bein anheben



Ausgangsposition ist ein statisch gehaltener Handstütz. WS ist gerade, der Blick nach unten gerichtet. Abwechselnd jeweils linkes und rechtes Beine anheben.



Wiederholungen	10/Seite								
Sätze	3								
Pause	60s								

Gesprungener Ausfallschritt, wechselnde Auslage



Ausfallschritt, linkes Bein vorne, rechtes Bein hinten aufstellen. Arme zum Schwung holen am Körper vorbei leicht nach hinten bewegen, in den tiefen Ausfallschritt kommen, hinteres Knie zieht zum Boden und explosiv vom Boden abdrücken und so hoch wie möglich springen. Arme schwingen beim Sprung nach vorne um die Bewegung zu unterstützen. Im Sprung Beinposition wechseln, rechtes Bein ist nun vorne, linkes hinten. Beim Landen in Sprung- Knie und Hüftgelenken mitfedern um den Schwung abzufangen.



Wiederholungen	15								
Sätze	3								
Pause	30s								

Abduktorenpresse Stuhl



Aufrechter Sitz auf einem Stuhl oder Hocker, Füße und Knie schulterbreit öffnen. Arme strecken und Handinnenflächen an Außenseite der Knie platzieren. Hände drücken Knie aktiv nach innen, Knie drücken gegen die Hände. Einen Moment halten, wieder lösen, Übung einige Male wiederholen.



Datum									
Dauer	30s								
Wiederholungen	4								

Adduktorenpresse Stuhl



Aufrechter Sitz auf einem Stuhl oder Hocker, Füße und Knie schulterbreit öffnen. Arme strecken und Handrücken an Innenseite der Knie platzieren. Hände drücken Knie aktiv nach außen, Knie drücken gegen die Hände. Einen Moment halten, wieder lösen, Übung einige Male wiederholen.



Datum									
Dauer	30s								
Wiederholungen	4								

Burpee ohne Liegestütz, aber mit Strecksprung



Aus dem Stand in die Hocke gehen, von dort aus in die Liegestützposition, zurück in die Hocke springen und zum Abschluß ein Strecksprung.

Wiederholungen	15								
Sätze	3								
Pause	60s								

Rückenkräftigung, Oberkörper seitlich anheben



In BL die Stirn auf den Handrücken ablegen, Ellbogen sind angewinkelt und zeigen nach außen. Kopf befindet sich in WS-Verlängerung. Rechtes Bein ist lang ausgestreckt. Linkes Bein in Hüfte und Knie angewinkelt, Knie zeigt nach außen. Hände, Kopf und Oberkörper anheben und parallel zum Boden ab der BWS nach links neigen und wieder in die Ausgangsposition bringen. Oberkörper dabei nicht ablegen. Wiederholungen und Seitenwechsel nach Vorgabe.



Wiederholungen	12								
Sätze	3								
Pause	30s								

Brücke gehalten, ein Bein gestreckt



In RL ist das Gesäß angespannt und leicht angehoben. Arme sind seitlich neben dem Körper, Handflächen zeigen nach oben. Ein Bein angewinkelt aufstellen, das andere Bein strecken und Fußspitze zur Nase ziehen. Becken nach oben drücken bis der Körper vom ausgestreckten Fuß bis zur Schulter eine Linie bildet. Kurz halten, absenken ohne den Boden zu berühren und wiederholen.



Wiederholungen	10/Seite								
Sätze	3								
Pause	60s								

Beckenheben in RL



In RL, die Arme seitlich neben dem Körper, Handflächen nach oben. Bei der Durchführung wird das Becken nach oben gedrückt. In der Endposition haben nur noch die Fersen und die Schulterblätter Bodenkontakt. Position nach Vorgabe halten und wiederholen.



Wiederholungen	20								
Sätze	3								
Pause	30s								

Liegestütz, Arme weit



In Liegestützposition den Körper auf einer geraden Linie halten. Hände etwas breiter als schulterbreit aufgestellt, Brust zwischen den Armen. Bei der Durchführung senkt man den Oberkörper, bis Körperlinie und Oberarme waagrecht zum Boden stehen. Ellbogen zeigen nach außen. Position kurz halten und wieder in die Ausgangsposition hochdrücken. Zur Schonung der Handgelenke kann man den Liegestütz auch auf 2 Kurzhanteln durchführen, dann werden die Handgelenke nicht so überstreckt.



Wiederholungen	12								
Sätze	3								
Pause	45s								

Lat-Rudern



RL, Füße hüftbreit aufstellen. Ellbogen 90° anwinkeln, so dass Unterarm senkrecht und Fäuste zur Decke zeigen. Oberarm bleibt nah am Oberkörper. Ellbogen in den Boden drücken und Oberkörper so weit wie möglich anheben, Kopf und HWS in einer Linie mit der restlichen WS halten. Oberkörper ablegen, Übung ein paar Mal wiederholen.



Wiederholungen	15								
Sätze	3								
Pause	30s								

Kisten oder Treppensprung



Treppenstufe, stabile Kiste oder ein Bordstein kann für die Sprünge genutzt werden. Vor die Erhöhung stellen und erst mit einem Bein, dann mit dem anderen Bein springen. Als Steigerung kann mit beiden Beinen gesprungen werden, ohne Pause rauf und runter. Versuchen weich zu landen, mit der Zeit kann man das Tempo steigern.



Datum									
Dauer	40s								
Wiederholungen	4								

Gleitzug



Liegestützposition einnehmen, Hände schulterbreit auf jeweils einem Handtuch platzieren. Hände so weit wie möglich nach außen schieben, Brust dabei zum Boden absenken. Hände wieder unter die Schultern zurück ziehen, Ellbogen immer leicht gebeugt lassen. Übung mehrmals wiederholen.



Wiederholungen	12								
Sätze	3								
Pause	60s								

Crunch diagonal, mit angehobenen Beinen



In RL die Beine angehoben, die Hüfte ist 90° und das Knie nicht ganz 90° gebeugt. Hände werden mit den Handflächen nach oben gestreckt und neben dem rechten Oberschenkel gehalten. Kopfposition in der Ausgangsposition neutral und Blick nach oben gerichtet. Bei der Durchführung Kopf und Schultern in Richtung der Hände anheben. Dabei wird der Oberkörper leicht gekrümmt. Arme werden gestreckt mit angehoben. Während dieser Bewegung ausatmen. Bei der Einatmung wird der Oberkörper wieder bis kurz über dem Boden abgesenkt und der nächste Crunch ausgeführt.



Wiederholungen	20								
Sätze	3								
Pause	30s								

Dips am Stuhl, Beine gestreckt



Mit den Händen von der Stuhlkante weg zeigend den Körper abstützen und mit gestreckten Beinen das Körpergewicht langsam absenken (bis max. 90° im Ellbogen) und wieder hochdrücken. Je weiter die Füße vom Stuhl oder das Becken von der Stuhlkante entfernt ist, desto schwerer die Übung. Übung kann auch an einer Tischkante durchgeführt werden.



Wiederholungen	15								
Sätze	3								
Pause	60s								

Brücke, Standbein erhöht



Füße bzw. Standfuß erhöht platzieren (z.B. Areobic-Step, Stufe, Bett, Sofa, Stuhl etc.). Ein Bein im doppelten rechten Winkel (Hüft- und Kniegelenk) anheben. Steigerung: das angehobene Bein auf Kniehöhe gestreckt halten.



Wiederholungen	20								
Sätze	3								
Pause	60s								

Körperbrett, Beine weit



Bei voller Körperstreckung aufstützen, ohne im LWS-Bereich einzusacken. Füße mindestens schulterbreit aufstellen. In der Endvariante sollte der Körper parallel zum Boden sein. Je enger die Füße zusammenstehen, desto schwerer die Übung. Wer bei dieser Übung Schmerzen verspürt, der hängt in der LWS zu weit im Hohlkreuz durch (Bauchnabel zur Decke drücken).



Datum									
Dauer	45s								
Wiederholungen	3								

seitlicher Ausfallschritt



Man startet im Parallelstand und geht abwechselnd nach rechts und links in die seitliche Ausfallschrittposition über; anschließend erfolgt immer ein kräftiger Abdruck zurück in die Ausgangsposition. Einsteiger können zur besseren Gleichgewichtskontrolle die Arme nach vorne halten. Das gebeugte Knie zeigt immer zur Fußspitze.

Wiederholungen	10/Seite								
Sätze	3								
Pause	30s								

Rückenkräftigung, gestreckte Arme anheben

Arme gestreckt halten und den Oberkörper höchstmöglich anheben; Füße mit der Fußspitze aufgestellt am Boden halten. Steigerung: Arme in gestreckter Vorhalte schnell auf- und abbewegen (paddeln).



Datum									
Dauer	30s								
Wiederholungen	4								

Bauch Twist

Sitzend, Oberkörper leicht schräg aber aufrecht halten, Beine leicht angewinkelt vom Boden lösen. Arme angewinkelt, mit eingehakten Fingern, vorm Körper halten. Oberkörper zur Seite drehen und über die Mitte zur anderen Seite bringen. Übung wiederholen.



Wiederholungen	20								
Sätze	3								
Pause	30s								

Bizeps Curl bds. mit Rotation (KH)

Zwei Kurzhanteln (oder ähnliches) neben dem Körper hängen lassen. Mit angespanntem Oberkörper aufrecht stehen. Handrücken zeigen zur Seite. Beide Arme langsam auf Schulterhöhe curlen. Während des Curls werden die Unterarme außenrotiert, so dass die Handrücken am Ende der Bewegung vom Körper weg zeigen. Hantel dann langsam zur Ausgangsposition zurückführen.



Wiederholungen	15								
Sätze	3								
Pause	60s								

Unterarmstütz rücklings mit Knieheben wechselseitig



Rücklings mit den Unterarmen auf einer Matte stützen, Beine ausstrecken, so dass Fersen auf dem Boden aufsetzen. Oberkörper, Gesäß und Beine haben keinen Bodenkontakt. Einen Fuß vom Boden lösen und das Knie zum Oberkörper ziehen, das Bein wieder ausstrecken und die Bewegung mit dem anderen Bein ausführen. Diese Bewegung mehrmals wechselseitig wiederholen.

Wiederholungen	20								
Sätze	3								
Pause	30s								

Unterarmseitstütz, statisch

Unterarmstütz in SL, Beine überkreuzt und ausgestreckt. Füße auf der jeweils unteren Kante aufgesetzt. Die Hüfte wird nach oben gehoben, so dass der Körper von Kopf bis Fuß auf einer Linie ist. Die Endposition wird je nach Vorgabe gehalten (statische Übung).



Datum									
Dauer	45s								
Wiederholungen	3								

Bärengang



Aus dem Vierfüßlerstand, Hände befinden sich mit gestreckten Armen unter den Schultern, Knie 90 Grad gebeugt, Kopf oben in Verlängerung der WS halten, Rücken ist parallel zum Boden. Bei der Durchführung Knie anheben, so dass nur noch Hände und Fußspitzen Kontakt mit dem Boden haben. Nun nach vorne krabbeln, indem gleichzeitig eine Hand und der entgegengesetzte Fuß nach vorne gesetzt werden. Beim nächsten Schritt die andere Hand und den anderen Fuß nach vorne setzen. Knie berühren dabei nicht den Boden und die Hüfte bleibt unten. Blick bleibt nach unten gerichtet. Bewegungen über einen längeren Weg nach vorne ausführen. Anschließend kann man die Wegstrecke rückwärts zurückkrabbeln. Zur Steigerung kann man die Übung mit Hanteln oder Gewichtsmanschetten ausführen.



Datum									
Dauer	30s								
Wiederholungen	4								