



Trainingsplan

SSC

FITNESS UND GESUNDHEITS STUDIO

Home Workout Experte
gültig vom 19.03.2020 bis 19.04.2020
Trainingsplan Home Workout Experte

Mountain Climber gerade

Aus der Liegestützposition heraus abwechselnd ein Knie unter dem Körper langsam nach vorne bringen, ohne dabei die Rumpfspannung zu verlieren und die LWS zu bewegen.



Datum									
Dauer	60s								
Wiederholungen	4								

Hampelmann im Wechselschritt

In der Schrittstellung springend die Auslage wechseln, während die Arme gegeneinander nach vorn-oben und hinten-unten schwingen. Tempo sollte individuell so gestaltet sein, dass die Übung einem lockeren Aufwärmen gerecht wird.



Datum									
Dauer	45s								
Wiederholungen	4								

Klimmzug im Kammgriff

Klimmzugstange etwas mehr als schulterbreit umfassen. Handflächen zeigen nach vorne (Kammgriff). Füße vom Boden heben, ohne dabei zu pendeln. Dann den Körper nach oben ziehen, bis das Kinn die Stange deutlich passiert hat. Schulterblätter dabei zusammenziehen. Danach den Körper konzentriert und ohne Schwung wieder ablassen.



Datum									
Wiederholungen	Max.								
Sätze	3								
Pause	60s								

Powerstütz

In die Liegestützposition begeben und einen Liegestützausführen, nach dem Hochdrücken den linken Arm anheben und in den rechten Seitstütz drehen. Position halten, dabei wird der linke Arm zur Decke gestreckt. Anschließend wieder in die Liegestützposition gehen und einen Liegestütz erneut ausführen. Nachdem hochdrücken nun auf die linke Seite drehen und den rechten Arm strecken.



Datum									
Wiederholungen	20								
Sätze	3								
Pause	60s								

Liegestütz-Wanderung

Aus dem Parallelstand, bei gestreckten Beinen, Hände durch eine Oberkörpervorbeuge zum Boden bringen. Am Boden angekommen mit den Händen nach vorne in die klassische Liegestütz-Ausgangsposition wandern. Dann mit den Händen durch zweimal umsetzen nach rechts wandern und wieder zur Mitte. Dann nach links und wieder zur Mitte. Übung ist beendet, wenn man von der Liegestützposition wieder in den Parallelstand wandert.



Datum									
Wiederholungen	12								
Sätze	3								
Pause	30s								

Planke mit Durchtauchen



Seitlicher Unterarmstütz, oberen Arm nach oben ausstrecken. Arm dann über vorne unter den Oberkörper schieben (durchtauchen), Oberkörper rotiert leicht mit. Arme wieder über vorne zurück in Ausgangsposition bringen und wieder ausstrecken. Mehrmals wiederholen, dann Seite wechseln.



Datum									
Dauer	60s								
Wiederholungen	3								

Burpee mit Liegestütz und Strecksprung



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

Wiederholungen	12								
Sätze	3								
Pause	60s								

Liegestütz mit Klatschen



In die Liegestützposition kommen, Arme lang durchstrecken, Oberkörper und Beine in einer Linie. Ellbogen anwinkeln, Oberkörper zum Boden absenken, explosiv mit beiden Händen vom Boden abdrücken. In der höchsten Position die Hände zusammenführen und einmal klatschen. Hände wieder absetzen, Ellbogen anwinkeln und Oberkörper zum Boden absenken. Übung einige Male wiederholen.

Wiederholungen	10								
Sätze	3								
Pause	90s								

Krabben-Gang



Vierfüßlerstand rücklings, Hände stützen unterhalb des Schultergelenks, Fingerspitzen zeigen zum Gesäß, Füße sind aufgesetzt, Gesäß schwebt über dem Boden. Auf den Händen und Füßen fortbewegen wie eine laufende Krabbe.



Datum									
Dauer	60s								
Wiederholungen	4								

Erhöhter Tischklimmzug

Fersen auf einen Stuhl oder im Fitnessstudio auf eine Hantelbank legen. Gesamten Körper steif wie ein Brett halten, Oberkörper langsam absenken und aus tiefstmöglicher Position wieder zum Tisch hochziehen.



Wiederholungen	12								
Sätze	4								
Pause	45s								

Unterarmseitstütz mit seitlichem Crunch

Unterarmseitstütz in SL, Beine lang ausgestreckt und auf der Außenkante des unteren Fußes aufgesetzt. Oberer Arm in Verlängerung des Kopfes ausstrecken. Hüfte ist angehoben, so dass der Körper von Kopf bis Fuß auf einer Linie ist. Aus dieser gehaltenen Position das obere Bein anwinkeln und der obere Arm gleichzeitig anwinkeln und Ellbogen und Knie zusammenführen. Zurück in die Ausgangsposition strecken und Übung einige Male wiederholen.



Wiederholungen	10								
Sätze	3/Seite								
Pause	30s								

Trizeps-Dips einbeinig zwischen 2 Stühlen



Mit den Händen seitlich von der Kante eines Stuhls weg zeigend den Körper abstützen und eine Ferse auf einem zweiten Stuhl ablegen. Das andere Bein diagonal zur Decke strecken. Körpergewicht langsam absenken (bis max. 90° im Ellbogengelenk) und am tiefstmöglichen Punkt wieder hochdrücken. Steigerung: Je weiter die Stühle auseinander stehen, desto schwerer wird die Übung. Oberkörper möglichst in der Nähe der Hände halten, um die Schultern nicht zu überlasten.

Wiederholungen	12								
Sätze	3								
Pause	60s								

Tiefe, einbeinige Kniebeuge

Einbeinig das Gesäß nach hinten-unten absenken, bis das Knie maximal gebeugt ist; anschließend einbeinig wieder hochdrücken. Die Übung ist leichter, wenn das Standbein auf einer Stufe o.ä. steht. Übungsanfänger sollten sich zunächst an einem Stuhl, Tisch o.ä. festhalten. Körpergewicht sollte immer über dem Mittelfuß bleiben, so dass die Ferse nicht abhebt; Knie muss immer zur Fußspitze zeigen.



Wiederholungen	12								
Sätze	3/ Seite								
Pause	60s								

Diagonales Körperbrett



Diagonal einen Arm und ein Bein gestreckt anheben; der Daumen zeigt nach oben. Schmerzen bei dieser Übung haben Ihre Ursache, wenn man in der LWS zu weit ins Hohlkreuz geht (Bauchnabel zur Decke drücken!). Schultern und Becken müssen parallel zum Boden bleiben und dürfen sich nicht verdrehen.



Datum									
Dauer	45s								
Wiederholungen	3								

Military Press



Hände unter der rechten und linken Brust auf einem Stepper oder anderer Erhöhung abstützen. Arme strecken und Füße so auf dem Boden platzieren, dass Rücken parallel zum Boden und das Hüftgelenk etwa 90° angewinkelt ist. Arme beugen, Ellbogen zieht leicht nach außen und Oberkörper zur Bank absenken, Winkel im Hüftgelenk bleibt bestehen. Wieder hochdrücken, dabei die Arme leicht gebeugt lassen. Übung einige Male wiederholen.



Wiederholungen	12								
Sätze	3								
Pause	60s								

Hohe und tiefe Windmühle



Die hohe und tiefe Windmühle (High/Low Windmill) verbindet die Vorzüge der beiden Windmühlen Varianten. Dabei wird eine Kettlebell (oder ähnliches) über dem Kopf gehalten und die zweite wird von der Fußinnenseite angehoben. Aufgrund des höheren Gewichts ist diese Übung anspruchsvoller. Außerdem muss man sich auf die Stabilisierung der Schulter und LWS konzentrieren.



Wiederholungen	12								
Sätze	3								
Pause	60s								

Medizinball Twist Füße angehoben



Sitz, Oberkörper leicht schräg aber aufrecht halten, Beine strecken und ca. 10-15 cm vom Boden lösen. Medizinball (oder ähnliches) auf Brusthöhe mit gestreckten Armen halten. Oberkörper zur Seite drehen und Ball auf Boden auftippen, über Mitte zur anderen Seite auf Boden auftippen. Übung wiederholen.



Wiederholungen	20								
Sätze	3								
Pause	30s								

Schulter-L, im liegen



In BL Arme schulterbreit gebeugt in L-Form halten (Oberarme liegen am Körper an, Unterarme zeigen rechtwinkelig nach außen), Daumen zeigen nach hinten. Ohne Rumpfbewegung die Arme aus den Schulterblättern heraus nach hinten ziehen und die Schulterblätter zur WS hin zentrieren, dabei versuchen, Hände noch ein Stück weiter als die Ellbogen nach hinten zu bringen.



Wiederholungen	20								
Sätze	3								
Pause	60s								

Ausfallschritt mit Kettlebell



Mit Kettlebell oder ähnlichem Gewicht.

Aus der Standposition in einen weiten Ausfallschritt rückwärts oder vorwärts gehen.



Wiederholungen	12								
Sätze	3/Seite								
Pause	60s								

V-Up schräger Bauch



SL auf einer Matte, Beine ausstrecken, Füße liegen aufeinander. Unteren Arm diagonal nach vorne auf dem Boden ausstrecken, Kopf auf dem Arm ablegen, obere Hand hinter den Kopf legen, Ellbogen zeigt zur Decke. Beine und Oberkörper gleichzeitig nach oben anheben, Ellbogen zieht zum Knie des oberen Beines. Oberkörper und Beine wieder ablegen, Übung mehrmals wiederholen, dann die Seite wechseln.



Wiederholungen	20								
Sätze	3								
Pause	30s								