

Trainingsplan 45 min

Stütz- Rumpf – Kraftübungen

1.) Mobilisation (ca. 8 min)

- 3 – 5 min Laufen/ Springen auf der Stelle (auch quer)
- 5 – 8 x Hock-/ Strecksprünge
- Fußkreisen
- Kniekreisen
- Hüftkippen
- Rumpfdrehung
- Armkreisen – einarmig/ beidarmig versetzt/ Schlenkern
- Schulterkreisen

2.) Dehnen (jede Seite je 15 sec halten)

Knöchel-/ Fußgelenke

Wade + Schienbein



Oberschenkel Innenseite



Oberschenkel Vorderseite



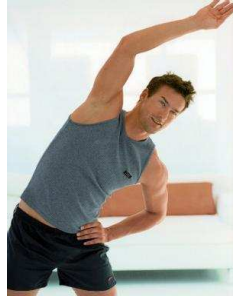
Oberschenkel Rückseite



Hüftbeuger



Rumpf/ Hüfte



Trizeps



Bizeps



Schultern



Brustmuskulatur



Unterarme



Nacken



3.) Stabi-/ Rumpfkraftigung

Unterarmstütz



- a) 45 sec „normal“
 - b) 45 sec mit Beinheben
 - c) 45 sec mit Armheben
- >> 10 x Liegestütz

Seitstütz



- a) 45 sec rechts/ nach ca. 15 sec Beinheben
 - b) 45 sec links/ - " -
- >> 10 x Liegestütz

Situps



- a) 30 x Mitte
 - b) 30 x rechts
 - c) 30 x links
- >> 10 x Liegestütz

Rückenstabi



- a) 1 min Arme + Beine Strecken/ Anheben/ Halten
 - b) 45 sec Unterwasser Armzug + Beine
 - c) 45 sec Hände seidl.an den Kopf/ „Boden absuchen“
- >> 10 x Liegestütz

Schulterstütz (Arme seidl. vom Körper)



- a) 45 sec „normal“ halten
 - b) 45 sec rechtes Bein heben
 - c) 45 sec linkes Bein heben
- >> 10 x Liegestütz

Rumpfrotation



- a) 30 sec rechts halten
 - b) 30 sec links halten
 - c) 45 sec links/rechts rotieren
- >> 10 x Liegestütz