

Trainingsplan

1. Aufwärmen
2. Kräftigung
3. Kraftausdauer
4. Cool-Down

1. Aufwärmen

- Jogge eine Minute auf der Stelle, wechsele dann ohne Pause zu einer Minute Hampelmann
Mache hier von 3 – 5 Durchgänge (also 6 – 10 Minuten)
- Mache Armkreise
 - Eine Minute mit beiden Armen nach vorne
 - Eine Minute mit beiden Armen nach hinten
 - Eine Minute in entgegengesetzte Richtung, wechsele nach 30 Sekunden die Richtung

2. Kräftigung

- **Vier-Füßler-Stand** (8 pro Seite)
 - Ausgangsstellung: Bankposition (Stütz dich auf Hände, Knie und Füße)
 - Strecke jeweils gegengleich einen Arm und ein Bein und führe anschließend Ellenbogen und Knie unter dem Körper zusammen.



- **Ausfallschritte (8 pro Seite)**

- Ausgangsstellung: Ausfallschritt nach vorne
- Die Ausfallschrittposition wird gehalten
- Drücke dich mit dem vorderen Bein ab, so dass du mit beiden Beinen neben einander stehst, wechsele das Bein.



- **Unterarmstütz (30 Sekunden)**

- Ausgangsposition: Unterarmstütz
- Halte die Position



- **Liegestütz (10 Stück)**

- Ausgangsstellung: Liegestützposition
- Führe Liegestützen durch



- **Schwimmen (30 Sekunden)**

- Ausgangsstellung: Bauchlage
- Die Arme werden angehoben und nach vorne ausgestreckt. Die Blickrichtung ist auf den Boden gerichtet
- Arme und Beine werden gleichzeitig angehoben und bewegen sich leicht auf und ab



- **Situps** (15 Stück)
 - Ausgangsstellung: Rückenlage mit angewinkelten Beinen
 - Es werden Sit-Ups durchgeführt.
 - Die Arme werden beim Hochgehen nach oben ausgestreckt



- **Pferderücken-Katzenbuckel** (jeweils 8)
 - Ausgangsstellung: Bankposition (Stütze dich auf Hände, Knie und Füße)
 - Im Wechsel den Rücken „rund“ machen (Katzenbuckel) und ins Hohlkreuz gehen (Pferderücken)



Wiederhole alle Übungen 2 – 3 mal.

3. Kraftausdauer

- Suche dir eine kleine Kiste (zum Beispiel einen Schuhkarton oder ein Paket)
 - Stelle dich seitwärts, mit geschlossenen Beinen, neben die Kiste und springe so auf die andere Seite (20 Wiederholungen)
 - Stelle dich mit geschlossenen Beinen, in Blickrichtung zur Kiste, springe vorwärts über sie und rückwärts wieder zurück (20 Wiederholungen)
 - Springe seitwärts auf einem Bein über die Kiste (8 Wiederholungen pro Bein)
 - Springe vorwärts und rückwärts, auf einem Bein, über die Kiste (8 Wiederholungen pro Bein)

4. Cool-Down

- Überlege dir 5 Dehnübungen
- Mache jede Dehnübung jeweils eine Minute

Viel Spaß! 😊