

Spezialisten Trainingsplan

Tag 1

Warmlaufen in der Wohnung oder draußen: 5 Minuten

Tabata

Runde 1

Übung I Liegestütz

Übung II Situps

Runde 2

Übung I immer 3er Wechselschritt mit Bodenberührung der anderen Hand (d.h. rechter Fuß vorne und linker hinten – Wechselsprung, also linker Fuß vorne und rechter hinten, dann Wechselsprung in Ausgangsstellung mit re. Fuß vorne und linker hinten und die linke Hand berührt den Boden)

Übung II breitbeinige (mehr als schulterbreit auseinander) Skippings

Runde 3

Übung I in der Rückenlage, Beine aufstellen und dann das Becken anheben. Abwechselnd ein Bein lang ausstrecken (dabei nicht mit dem Becken absinken oder kippen) und 3 Sekunden halten, dann aufstellen und anderes Bein anheben usw.

Übung II Unterarmliegestütz halten

Tag 2

Warmlaufen in der Wohnung oder draußen: 5 Minuten

Tabata

Runde 1

Übung I Seitstütz rechts

Übung II Seitstütz links

Runde 2

Übung I Vom Unterarmstütz in die einarmige Liegestützposition gehen und mit der freien Hand sich auf dem unteren Rücken/Po kurz berühren, zurück in den Unterarmstütz und dann mit dem anderen Arm in die Liegestützposition und die andere Poseite berühren, wieder zurück usw.

Übung II Russian Twist (Schwebesitz und ein mit beiden Händen gehaltenes Gewicht z.B. 1,5 l Wasserflasche o.ä. von der rechten Seite auf die linke Seite bringen)

Runde 3

Übung I Jumping Jack.

Übung II In den Vierfüßlerstand gehen und die Knie ca. 5cm vom Boden abheben und diese Position halten

Tag 3

Warmlaufen in der Wohnung oder draußen: 6 Minuten

Tabata

Runde 1

Übung I zwischen zwei Markierungen seitliche Skipping machen und dabei Arme in Abwehrhaltung halten

Übung II Skisprung (Athletische Grundstellung, Oberkörper aufrecht und Arme lang nach oben ausgestreckt, Handflächen zeigen zueinander, mit Schwung der Arme nach unten und am Körper vorbei nach hinten, beugt sich der Oberkörper. Den Schwung der Arme am höchsten Punkt hinten oben mit einem beidfüßigen Sprung verbinden. Arme gehen wieder nach vorne oben, Oberkörper richtet sich auf. Wdh.)

Runde 2

Übung I High Knees (auf der Stelle laufen und dabei die Knie möglichst hoch anziehen)

Übung II Dips an einem Stuhl oder Stepper

Runde 3

Übung I Mountain-climber oder Bergsteiger (in der Liegestützposition bewegen sich abwechselnd die Knie Richtung Brustkorb, am besten im Sprung)

Übung II Kniebeugen (Achtung. Knie gehen dabei nie über die Fußspitzen hinaus)

Tag 4

Warmlaufen in der Wohnung oder draußen: 6 Minuten

Tabata

Runde 1

Übung I Seilspringen

Übung II Klimmzüge an einer Stange oder Liegestütz

Runde 2

Übung I kurze Sprints (ca.5m)

Übung II Athletische Grundstellung (= Füße leicht schulterbreit auseinander, Fußspitzen zeigen nach vorne und Körperschwerpunkt ist leicht abgesenkt) einnehmen und linke Hand an linke Hüfte legen. Mit rechtem Ellenbogen wird nun das linke Knie berührt, während der rechte Fuß hinter dem linken Bein zur Seite gestreckt wird

Runde 3

Übung I Ausfallschritt, dabei ist vorderer Oberschenkel fast parallel zum Boden, während hinteres Knie kurz über dem Boden schwebt – dann durch hohen Sprung Wechsel Schrittstellung, also wenn der rechte Fuß vorne stand, steht jetzt linker Fuß vorne

Übung II springen in einem (imaginären) Quadrat. Beidfüßig rein, rechts raus, wieder rein, links raus, wieder rein, nach vorne raus, rückwärts wieder rein, rückwärts wieder raus und vorwärts wieder rein usw.

Tag 5

Warmlaufen in der Wohnung oder draußen: 6,5 Minuten

Tabata

Runde 1

Übung I Schmetterlingskniebeugen (in jeder Hand min. 1 kg Gewicht halten). In breiter Grätsche stehen, Zehen zeigen leicht nach außen – Arme hängen gerade herunter mit dem Gewicht in den Händen. Handflächen zeigen nach vorn. Dann in die Kniebeuge gehen, so dass die Oberschenkel parallel zum Boden stehen (Achtung Knie wandern nicht über die Fußspitzen und Po ist nicht tiefer als die Knie!). gleichzeitig werden die Ellenbogen gebeugt und führen mit den Gewichten einen Curl zu den Schultern aus. Wiederholung nach Rückkehr zur Ausgangsstellung

Übung II Step-up im Ausfallschritt (in jeder Hand ein Gewicht halten und ca. einen halben Meter vor einer Bank oder einer höheren Stufe o.ä. stellen, dann den linken Fuß auf die Bank stellen, linke Ferse in die Bank drücken und das rechte Bein hochziehen – nur mit Zehenspitzen des rechten Fußes leicht die Bank berühren, dann wieder mit herabsteigen – zuerst mit dem rechten dann mit dem linken Bein. Wiederholung mit der anderen Seite usw.)

Runde 2

Übung I Situps mit Fauststoß (Rückenlage, Füße aufstellen und Hände leicht hinter dem Kopf halten. Mit dem Anspannen der Bauchmuskeln aufsetzen und mit der rechten Faust 3x schräg nach vorne in die Luft boxen. Ausgangsposition und beim Hochgehen mit der anderen Faust 3 x schräg nach vorne boxen usw.)

Übung II Kniesprung (aus dem Kniestand in den beidfüssigen Stand springen, wieder hinknien und wiederholen)

Runde 3

Übung I Unterarmstütz rücklings halten

Übung II Schulterdrücken (Athletische Grundstellung einnehmen und mit jeder Hand ein Gewicht greifen, welches an den Schultern gehalten wird, dabei zeigen die Handflächen zueinander. Die Gewichte werden gerade nach oben gedrückt, bis die Arme gestreckt sind – eine Sekunde halten und langsam wieder in die Ausgangsposition zurückkehren

Tag 6

Warmlaufen in der Wohnung oder draußen: 6,5 Minuten

Tabata

Runde 1

Übung I Handwandern. In der Liegestützposition über/auf ein Hindernis „wandern“

Übung II Beinkreisen (Mit ausgestreckten Beinen auf den Boden setzen, zurück auf die Ellenbogen lehnen und die Finger an die Seite legen. Beide gestreckte Beine gleichzeitig ungef. 45° Grad anheben und Kreise in die Luft „zeichnen“, dabei Oberschenkel zusammen pressen und nach 5-6 Kreisen die Richtung wechseln)

Runde 2

Übung I Hampelmann, aber Beine im Wechselsprung nach vorne, Hände klatschen normal über dem Kopf zusammen

Übung II In weiter Schrittstellung hinstellen, dabei Arme nach oben gerade ausstrecken, hintere Fuß kickt nun nach vorne oben, während Arme gleichzeitig nach unten gehen und so Schwung geben. Wiederholung immer mit dem rechten Fuß (also 20sek.) und erst beim zweiten Durchgang den anderen Fuß nach hinten stellen)

Runde 3

Übung I einbeinige Kniebeuge (re. Fußspitze auf einen Stuhl oder ä. legen und mit dem linken Bein Kniebeugen machen 20 sek. Und erst im nächsten Durchgang das Bein wechseln

Übung II Rudern im Sitzen mit leichten Gewichten

Tag 7

P A U S E