

Trainingsplan Woche 1 Hometraining – 2.-8. November 2020

Tag 1

Aufwärmen	3 min Hampelmänner/ auf der Stelle joggen/Seil springen															
Kraft	5min am Stück/ Block; 1-max.2min Pause zwischen den Blöcken <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 33%;">1.Block</td> <td style="width: 33%;">2.Block</td> <td style="width: 33%;">3.Block</td> </tr> <tr> <td>40 Skippings</td> <td>15 ganze Burpees</td> <td>20 gesprungene Kniebeugen</td> </tr> <tr> <td>10 Liegestütze</td> <td>15 U A S sw, mit Hüfte heben</td> <td>30 sec Schiffchen (Rücken)</td> </tr> <tr> <td>10 Klappmesser</td> <td>15 –“-- andere Seite</td> <td>30 sec HS stehen</td> </tr> <tr> <td>20 Schneeengel</td> <td>30 Ausfallschritte sw</td> <td>20 Beine heben</td> </tr> </table>	1.Block	2.Block	3.Block	40 Skippings	15 ganze Burpees	20 gesprungene Kniebeugen	10 Liegestütze	15 U A S sw, mit Hüfte heben	30 sec Schiffchen (Rücken)	10 Klappmesser	15 –“-- andere Seite	30 sec HS stehen	20 Schneeengel	30 Ausfallschritte sw	20 Beine heben
1.Block	2.Block	3.Block														
40 Skippings	15 ganze Burpees	20 gesprungene Kniebeugen														
10 Liegestütze	15 U A S sw, mit Hüfte heben	30 sec Schiffchen (Rücken)														
10 Klappmesser	15 –“-- andere Seite	30 sec HS stehen														
20 Schneeengel	30 Ausfallschritte sw	20 Beine heben														
Dehnen	Mind. 5-10 min; ausgiebig! Arme/ Schultern; Bauch/Rücken/ Seite; Hüfte/Leiste; Beine(Oberschenkel, Waden) In der Reihenfolge alle Dehnübungen durchgehen, die ihr kennt. Jede Übung 15-30sec halten *Anschließend: 30 sec Spagat/ Seite															
Handstand	Jede Übung 20 sec halten; <i>Wichtig:</i> Schultern zu den Ohren schieben, Bauch rein und festmachen; ARW öffnen, Beine und Bauch anspannen <ol style="list-style-type: none"> 1. Ganz ausgesteckt an die Wand stellen, Rücken an die Wand pressen 2. LS mit offenem ARW mit Füßen gegen die Wand 3. Ca. 1m von der Wand wegstellen und Hände gegen die Wand lehnen 4. Wie 3. nur auf den Händen, Füße gegen die Wand 5. 5x HS – LS hin und her laufen 6. HS mit Bauch zur Wand 															
Abschluss	Am Stück: 20 (halbe) Burpees, 20 Skippings, 20 U A S-LS im Wechsel, 20 Burpees															

Tag 2

Aufwärmen	3min: Hampelmänner, kleine Skippings, springen, joggen im Wechsel																
Kraft	Pausen selbstständig machen; Wenn es geht so viel wie möglich am Stück <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;">20 halbe Klappmesser</td> <td style="width: 50%;">10 enge Liegestütze (Trizeps)</td> </tr> <tr> <td>30 sec U A S/ Seite</td> <td>20 gesprungene Kniebeugen</td> </tr> <tr> <td>30 Oberbauchheber</td> <td>50 Wadenheber (an der Kante)</td> </tr> <tr> <td>20 Sit-ups</td> <td>25 Päckchen</td> </tr> <tr> <td>5 Schweizer an der Wand</td> <td>20 Sit-ups sw/ Seite</td> </tr> <tr> <td>1min Wandsitz/Toilettensitz</td> <td>20 sec Schiffchen halten/ Seite</td> </tr> <tr> <td>10 Kerze einbeinig aufstehen/ Seite</td> <td>20 Beine heben</td> </tr> <tr> <td>20 Schiffchen/ Seite</td> <td>20 Burpees</td> </tr> </table>	20 halbe Klappmesser	10 enge Liegestütze (Trizeps)	30 sec U A S/ Seite	20 gesprungene Kniebeugen	30 Oberbauchheber	50 Wadenheber (an der Kante)	20 Sit-ups	25 Päckchen	5 Schweizer an der Wand	20 Sit-ups sw/ Seite	1min Wandsitz/Toilettensitz	20 sec Schiffchen halten/ Seite	10 Kerze einbeinig aufstehen/ Seite	20 Beine heben	20 Schiffchen/ Seite	20 Burpees
20 halbe Klappmesser	10 enge Liegestütze (Trizeps)																
30 sec U A S/ Seite	20 gesprungene Kniebeugen																
30 Oberbauchheber	50 Wadenheber (an der Kante)																
20 Sit-ups	25 Päckchen																
5 Schweizer an der Wand	20 Sit-ups sw/ Seite																
1min Wandsitz/Toilettensitz	20 sec Schiffchen halten/ Seite																
10 Kerze einbeinig aufstehen/ Seite	20 Beine heben																
20 Schiffchen/ Seite	20 Burpees																
Dehnen	Siehe Tag 1; statt*: 30 sec Überspagat/ Seite																
Spreizprogramm	Immer pro Bein und Seite (Rücken/ Seite/ Bauch) <i>Im Liegen:</i> 10x schnell heben, 10sec halten mit Arm, 10 sec halten ohne Arm Hüfte und Nicht-Schwungbein am Boden lassen, Beine stecken <i>Im Stehen:</i> 10x schnell heben: vw, sw, rw (Hüfte nicht ausdrehen!) 10sec halten (vw/sw/rw) Knie strecken!, Oberkörper fest, nicht in der Hüfte einknicken																
Handstand	<ol style="list-style-type: none"> 1. 30sec mit dem Bauch zur Wand stehen 2. 20 sec L-HS 3. 20 sec HS und immer ein Bein von der Wand wegnehmen 4. 20 sec L-HS und ein Bein gerade nach oben strecken/ Bein 																

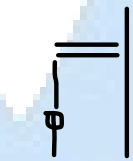
Tag 3

Aufwärmen	3min Treppen laufen/ hoch-runter joggen
Kraft	2 Durchgänge, dazwischen 1-2min Pause: 1. 20 Beine heben 2. 20x Paddeln (in Bauchlage) 3. 20x Paddeln (in Rückenlage) 4. 20 Schiffchen/ Seite 5. 20x U A S-LS im Wechsel 6. 20 Sit-ups 7. 10 LS mit Kopf im Nacken 8. 1min U A S 9. 20 Klappmesser 10. 20 sec LS halten mit offenem ARW 11. 20 Sit-ups sw/ Seite 12. 20 Gucker (in Bauchlage)
Dehnen	Siehe Tag 1 Nach den 30 sec Spagat/ Seite: Standspagat an der Wand: 20 sec/ Seite
„Turnen“	10 Standwaagen á 10 sec / Bein 10 Handstände (mit Spannung-Arme und Landung!) 10 Räder/ Seite (groß, ARW offen, landen) 10 Kopfstände á 10 sec 10 Kerze einbeinig aufstehen ohne, dass das andere Bein den Boden berührt 10 Brücke –rumgehen oder Bogengänge 10 Stern á 5 sec halten 10 Bielemann á 5sec halten (ggf. mit Festhalten an der Wand)
Abschluss	Uptown-funk Workout: https://www.youtube.com/watch?v=u2EGLiyDkXE

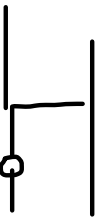
Abkürzungen/ Bilder

U A S= Unterarmstütz
 sw= seitwärts
 vw= vorwärts
 rw=rückwärts
 HS= Handstand
 LS= Liegestütze
 ARW= Arm-Rumpf-Winkel

L-HS:



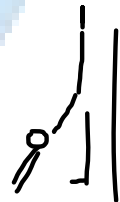
mit Bein nach oben:



Stern:



Standspagat:



Bielemann:



Handstandübungen von Tag 1:

