

## Trainingsplan Woche 2 Hometraining – 9.-15. November 2020

### Tag 1

Aufwärmen	Joggen/ Seil springen/ tanzen etc., 5 min
Kraft	<p>Jede Übung wird 1min gehalten/ durchgeführt, zwischen den Übungen 15sec Pause, zwischen den Durchgängen 2min Pause</p> <p>Durchgang 1</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. U A S</li> <li>2. Wandsitz</li> <li>3. Schiffchen schaukeln (Bauchlage/ Rückenlage je 30 sec)</li> <li>4. Ausfallschritte mit Gewichten (z.B. zwei 1l-Flaschen)</li> <li>5. U A S sw (je 30 sec)</li> <li>6. Schwebesitz – Päckchen im Wechsel</li> </ol> <p>Durchgang 2:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. U A S (Arme weiter als schulterbreit auseinander)</li> <li>2. Sit-ups</li> <li>3. Armbeuge mit Gewicht (auch genannt Bizepscurls)</li> <li>4. Hock-Streck-Sprünge</li> <li>5. Paddeln (in Bauchlage)</li> <li>6. Frauen – LS eng</li> </ol>
Dehnen	Wie immer, mind. 10 min
Handstand	<p>Jede Übung 20 sec halten; <i>Wichtig:</i> Schultern zu den Ohren schieben, Bauch rein und festmachen; ARW öffnen, Beine und Bauch anspannen</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ca. 1m von der Wand wegstellen und Hände gegen die Wand lehnen</li> <li>2. Wie 2. nur auf den Händen, Füße gegen die Wand</li> <li>3. 5x HS – LS hin und her laufen</li> <li>4. HS mit Bauch zur Wand</li> </ol>

### Tag 2

Aufwärmen	Joggen/ Seil springen/ tanzen/ Treppen laufen etc., 5min
Kraft	<p>Jede Übung wird 1min gehalten/ durchgeführt, zwischen den Übungen 15sec Pause, zwischen den Durchgängen 2min Pause</p> <p>Durchgang 1:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. U A S mit einem Bein anheben (je 30 sec)</li> <li>2. Schiffchen halten (Bauchlage, Rückenlage je 30 sec)</li> <li>3. Ausfallschritte mit Gewicht</li> <li>4. Enge LS am Türrahmen</li> <li>5. Schwebesitz halten (30 sec) und mit den Beinen leicht paddeln (30 sec)</li> <li>6. Halbe Burpees</li> </ol> <p>Durchgang 2:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. LS rücklings (z.B. an der Sofakante)</li> <li>2. Prellsprünge auf der Stelle</li> <li>3. Reverse Sit-ups (Startposition, einrollen in die Kerze/ Kipphang im Liegen)</li> <li>4. 45° gegen die Wand gelehnt stehen (ARW offen!)</li> <li>5. Armbeuge</li> <li>6. Paddeln (in Bauchlage)</li> </ol>
Dehnen	So wie immer, 10 min
Handstand	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 30sec mit dem Bauch zur Wand stehen</li> <li>2. 20 sec L-HS</li> <li>3. 20 sec HS und immer ein Bein von der Wand wegnehmen</li> </ol> <p>20 sec L-HS und ein Bein gerade nach oben strecken/ Bein</p>

### Tag 3

Aufwärmen	Joggen/ Seil springen/ tanzen/ Treppen laufen etc., 5min
Kraft	Jede Übung wird 1min gehalten/ durchgeführt, zwischen den Übungen 15sec Pause, zwischen den Durchgängen 2min Pause Durchgang 1: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Halbe Burpees</li> <li>2. Sit-ups</li> <li>3. Kniebeugen</li> <li>4. Enge Frauen-LS</li> <li>5. Schiffchen schaukeln (Bauchlage, Rückenlage je 30 sec)</li> <li>6. Armbeuge</li> </ol> Durchgang 2: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mountainclimber, langsam, diagonal (linkes Bein geht zum rechten Ellenbogen)</li> <li>2. Reverse Sit-ups</li> <li>3. Beine heben in Bauchlage</li> <li>4. Beine heben in Rückenlage</li> <li>5. Ausfallschritte mit Gewicht</li> <li>6. LS rücklings (z.B. an der Sofakante)</li> </ol>
Dehnen	So wie immer, 10 min
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"> <li>1. Ca. 1m von der Wand wegstellen und Hände gegen die Wand lehnen</li> <li>2. Wie 2. nur auf den Händen, Füße gegen die Wand</li> <li>3. 5x HS – LS hin und her laufen</li> <li>4. HS mit Bauch zur Wand</li> </ol>

### Tag 4

Aufwärmen	Joggen/ Seil springen/ tanzen/ Treppen laufen etc., 5min
Kraft	Jede Übung wird 1min gehalten/ durchgeführt, zwischen den Übungen 15sec Pause, zwischen den Durchgängen 2min Pause Durchgang 1: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mountainclimber, langsam und diagonal</li> <li>2. Beine heben in Bauchlage</li> <li>3. Ausfallschritte mit Gewicht</li> <li>4. Vogel: in Bauchlage Arme in Seithalte auf und ab bewegen</li> <li>5. Päckchen</li> <li>6. Armbeuge</li> </ol> Durchgang 2: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Enge LS und U A S halten (je 30 sec)</li> <li>2. Hock-Streck-Sprünge</li> <li>3. 45° HS gegen die Wand</li> <li>4. Wandsitz</li> <li>5. Schiffchen schaukeln (20 sec Bauchl., 10sec Seitl. , 20 sec Rückenlage)</li> <li>6. U A S sw mit auf- und abwippen der Hüfte</li> </ol>
Dehnen	So wie immer, 10 min
Handstand	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 30sec mit dem Bauch zur Wand stehen</li> <li>2. 20 sec L-HS</li> <li>3. 20 sec HS und immer ein Bein von der Wand wegnehmen</li> <li>4. 20 sec L-HS und ein Bein gerade nach oben strecken/ Bein</li> </ol>