









Seniorentrainingsplan

Jede Übung mit 10-15 Wiederholungen trainieren; in Haltepositionen 20-40 Sekunden (je nach Leistungsstand) verharren

Zwei bis Drei Durchgänge hintereinander pro Trainingseinheit

Übungen	Beschreibung	Bilder
Kniehebegang	Stehend. Auf der Stelle laufen oder gehen und dabei die Knie auf 90° anheben. Arme gegengleich zu den Beinen mitnehmen.	
Armbeugelauf	Stehend. Arme seitlich neben dem Körper. Fäuste sind fest geballt als hätte man ein Gewicht in der Hand. Abwechselnd die Arme beugen und die Faust in Richtung Schulter bringen. Gegengleich die Füße in den Zehenspitzenstand auf und wieder abrollen.	
YMCA	An der Wand oder der Tür anlehnend. Etwa eine Fußlänge von der Wand entfernt mit dem Rücken an die Wand lehnen und die Knie leicht beugen. Jetzt mit den Armen an der der Wand die Buchstaben Y,M,C und A nachstellen. Nach dem „A“ werden die Arme wieder seitlich neben den Körper nach unten geführt, bevor es mit dem „Y“ weiter geht. Das „C“ wechselt mit jedem Durchgang die Seite, um beide Seiten gleichmäßig zu belasten. Deshalb hier auch eine gerade Anzahl an Wdh.	

		
<p>Skifahrer</p>	<p>Stehend. Arme seitlich neben dem Körper gebeugt. Fäuste sind locker geballt als hätte man Skistöcke in der Hand. Arme gleichzeitig neben dem Körper schwingen. Beim Runterführen der Arme leicht die Knie beugen. Beim Hochführen der Arme wieder aufrichten (bis zum Ballenstand).</p>	
<p>Liegestützte an der Wand1</p>	<p>Liegestütze mit geradem Körper. Je weiter die Füße von der Wand entfernt sind, desto schwerer ist die Übung.</p>	

Skorpion	Im Vierfüßlerstand. rechten Fuß nach oben führen. Dabei behält das Knie seinen Beugungswinkel von 90°. Die Hüfte zeigt während der ganzen Übung in Richtung Boden. Nach 5-7 Wdh. wird das Bein gewechselt.	
Kniewippe	Auf dem Boden aufrecht sitzend. Hände seitlich abstützen und die Beine anwinkeln. Den rechten Fuß knapp über dem Boden halten und immer wieder anheben. Beim absenken wird der Fuß nicht auf dem Boden abgestellt. Nach 5-7 Wdh. Wird der Fuß gewechselt.	

Bei Fragen zum Trainingsplan bitte an [jens-murmann@t-online .de](mailto:jens-murmann@t-online.de) wenden.

Viel Spaß und viel Erfolg 😊