








# Seniorentrainingsplan

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

Zwei bis drei Durchgänge hintereinander pro Trainingseinheit

<b>Übungen</b>	<b>Beschreibung</b>	<b>Bildern</b>
Schattenboxen	Stehend etwa schulterbreit. Etwas gebeugte Knie. Hände zu festen Fäusten ballen und diese auf Brusthöhe halten. Jetzt abwechselnd nach vorne boxen.	
Gewichtheber	Stehend etwa schulterbreit. Etwas gebeugte Knie. Arme auf Schulterhöhe zur Seite gestreckt, Handflächen zeigen durchgehend nach oben. Die Arme jetzt langsam nach oben strecken, Schulterblätter aktiv nach unten ziehen und anschließend die Arme wieder in die Ausgangsposition führen.	
Wadenstrecker	Hände hinter dem Körper. Aufrechter Stand. Schnelles hochrollen in den auf die Zehenspitzenstand, langsames absenken auf die Fersen.	

<p>Fahrrad fahren auf dem Rücken</p>	<p>Auf dem Rücken liegend. Arme gestreckt zur Seite ablegen. Beine angewinkelt über dem Boden halten und so tun als würde man Fahrrad fahren. (Diese Übung kann 10- bis 15-mal wiederholt werden oder 20 bis 40 Sekunden durchgehend trainiert werden).</p>	
<p>Becken anheben</p>	<p>Auf dem Rücken liegend. Arme seitlich neben dem Körper ablegen. Beine angewinkelt abstellen. Jetzt das Becken anheben, bis der Körper von den Schultern bis zu den Knien gestreckt ist und diese Position halten. Anschließend langsam absenken.</p>	
<p>Beinstrecker</p>	<p>Auf dem Rücken liegend. Arme seitlich ablegen. Beine angewinkelt abstellen. Rechtes Bein bodennah ausstrecken. Nach 5-7 Wdh. das Bein wechseln</p>	
<p>Gecko</p>	<p>Auf dem Bauch liegend. Linkes Bein und rechten Arm gestreckt anheben und absenken. Abwechseln mit rechtem Bein und linkem Arm.</p>	

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

Viel Spaß und viel Erfolg 😊