











Trainingsplan 1




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

Drei Durchgänge hintereinander pro Trainingseinheit

Übung	Beschreibung	Bilder
Anfänger-Liegestütze	Liegestütze auf den Knien mit gestrecktem Körper.	
Crunches	Auf dem Rücken liegend mit angewinkelten Beinen. Hände seitlich an den Kopf. Oberkörper immer wieder soweit anheben, dass der Lendenbereich noch auf dem Boden liegt.	
Reserve crunches	Auf dem Rücken liegend mit angewinkelten Beinen. Hände seitlich neben dem Körper ablegen. Knie in Richtung Nase anziehen und dabei den Beinwinkel halten.	

<p>Aus dem Kniestand aufstehen</p>	<p>Hände an die Hüfte. Abwechselnd rechtes und linkes Knie auf den Boden und wieder aufstehen</p>	
<p>Windmühle</p>	<p>Grätschstand(etwa doppelte Schulterbreite). Mit geradem Rücken vorbeugen und der linke Arm auf dem Boden aufsetzen während der rechte Arm seitlich am Körper vorbei nach oben geführt wird. Den rechten Arm wieder nach unten führen und dann den linken Arm zur Decke führen.</p>	
<p>Flutter-kicks</p>	<p>Auf dem Rücken liegend. Hände seitlich neben dem Körper ablegen. Abwechselnd mit rechtem und linkem Bein nach oben „kicken“ (nach Möglichkeit die Beine immer senkrecht in der Luft halten).</p>	

<p>Liegestützlauf</p>	<p>In der Liegestützposition die Hände abwechselnd vor und zurück setzen.</p>	
<p>Wandsitzen</p>	<p>Mit geradem Rücken an einer Wand oder einer Tür auf einem imaginären Stuhl sitzen.</p>	
<p>Sitting-twists</p>	<p>Auf dem Boden sitzend mit angewinkelten Beinen: Hände zusammen abwechselnd von links nach rechts führen (je nach Leistungsstand, darf gerne auf ein kleines Gewicht gehalten werden: Hantel, Bücher, Wasserflaschen ...etc.).</p>	
<p>Wadenstrecker</p>	<p>Hände hinter dem Körper. Aufrechter Stand. Schnelles hochrollen in den auf die Zehenspitzenstand, langsames absenken auf die Fersen.</p>	

		
<p>Cross Crunches</p>	<p>Auf dem Rücken liegend mit angewinkelten Beinen. Hände seitlich an den Kopf. Oberkörper soweit anheben, dass der Lendenbereich noch auf dem Boden liegt. Den rechten Ellbogen in Richtung linkem Knie bewegen. Beide Seiten im Wechsel.</p>	 

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

Viel Spaß und viel Erfolg 😊