














Trainingsplan 2


Jede Übung mit 10-15 Wdh. Halteübungen 20-40 sec. (je nach Leistungsstand)

Drei Durchgänge hintereinander pro Trainingseinheit

Übung	Beschreibung	Bilder
Liegestütze(normal)	Liegestütze auf den Füßen mit gestrecktem Körper.	
High crunches	Auf dem Rücken liegend mit angewinkelten Beinen. Arme gestreckt in Richtung Decke. Oberkörper soweit anheben, dass der Lendenbereich noch auf dem Boden liegt.	
Scissors	Auf dem Rücken liegend. Hände seitlich neben dem Körper ablegen. Beine abwechselnd überkreuzen (Beine bleiben in der Luft und Lendenwirbelsäule am Boden).	

<p>Ausfallschritte</p>	<p>Hände an die Hüfte. Abwechselnd mit dem rechtem und linkem Bein in den Ausfallschritt gehen. Das vordere Knie hat im Ausfallschritt einen Winkel von 90°.</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>	
<p>Plank</p>	<p>Unterarmstütz auf den Füßen mit gestrecktem Körper.</p>	
<p>Rückenstrecker</p>	<p>Im Vierfüßlerstand den rechten Arm nach vorne und das linke Bein nach hinten oben führen. Abwechselnd mit dem linken Arm nach vorne und dem rechten Bein nach hinten.</p>	

		
<p>Pistol-squats mit Hilfe</p>	<p>Hände an die Hüfte oder gestreckt nach vorne. Einbeinig auf einen Hocker oder Stuhl setzen und einbeinig aufstehen und wieder hinsetzen. Wechsel nach 5 bis 7 Wiederholungen.</p>	 
<p>Toe-taps</p>	<p>Auf dem Rücken liegend mit angewinkelten Beinen. Hände seitlich neben dem Körper ablegen. Abwechselnd mit der rechten Hand die rechte und mit der linken Hand die linke Ferse berühren. Der Oberkörper ist dauerhaft bis auf den Lendenbereich in der Luft.</p>	 
<p>Skippings</p>	<p>Zehenstand. Füße knapp über dem Boden halten und auf der Stelle sprinten. Angewinkelte Arme gegengleich neben dem Körper mitnehmen.</p>	

Knee-to-elbow 2	Auf dem Rücken liegend mit angewinkelten Beinen, Füße in der Luft Hände seitlich an den Kopf. Oberkörper soweit anheben, dass der Lendenbereich noch auf dem Boden liegt. Den rechten Ellbogen in Richtung linkem Knie, anschließend das linke Knie in Richtung rechtem Ellbogen geführt wird. Beide Seiten im Wechsel.	
-----------------	---	---

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

Viel Spaß und viel Erfolg 😊