














Trainingsplan 3

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

Drei Durchgänge hintereinander pro Trainingseinheit

Übung	Beschreibung	Bilder
Liegestütze (eng)	Liegestütze auf den Füßen mit gestrecktem Körper. Hände etwas nach außen drehen und Ellbogen dicht am Körper entlang führen.	
Sit-Ups	Auf dem Rücken liegend mit angewinkelten Beinen. Hände seitlich an den Kopf. Den gesamten Oberkörper zu den Knien anheben. Den Körper beim Absenken möglichst nicht ganz ablegen.	
Leg-raises	Auf dem Rücken liegend. Hände seitlich neben dem Körper ablegen. Beine gestreckt und geschlossen auf etwa 45° anheben. Die Beine beim Absenken nach Möglichkeit nicht ablegen.	
Einbeinige Squats	Hände an die Hüfte. Einen Fußrücken auf einen Stuhl oder Hocker ablegen. Das Standbein ist so weit vom Stuhl oder Hocker entfernt, dass beim einbeinigen Squat / der einbeinigen Kniebeuge ein Beugungswinkel von 90° erreicht werden kann. Nach 5 bis 7 Wiederholungen Beine wechseln.	

		
Rudern	Auf dem Bauch liegend. Arme nach vorne gestreckt. Ellbogen werden möglichst weit nach hinten geführt. Gleichzeitig hebt die Brust vom Boden ab. Ellbogen bleiben in der Luft. Beim wieder nach vorne führen der Arme darf die Brust wieder abgelegt werden.	
Starplank	Liegestützposition. Beine über schulterbreit auseinander. Arme schräg nach vorne aufgesetzt. Übung individuell einstellbar im Schwierigkeitsgrad je nach Entfernung des Armstützpunktes vom Körper.	
Skiflieger	Auf dem Bauch Arme seitlich am Körper anliegend. Arme möglichst weit nach oben führen mit den Handflächen nach zur Decke.	
Wandsitzen (einbeinig)	Mit geradem Rücken auf dem imaginären Stuhl an eine Wand setzten. Beine im rechten Winkel halten. Ein Bein vom Boden abheben. Danach Beinwechsel.	
Knee-to-elbow	Auf dem Rücken liegend mit angewinkelten Beinen. Hände seitlich an den Kopf. Den rechten Ellbogen in Richtung linkem Knie, danach das linke Knie in Richtung rechtem Ellbogen führen. Beide Seiten im Wechsel.	

		
Kangaroos	Hohe Hocksprünge (wenn möglich ohne Zwischenhüpfer).	
Side-plank-crunches	Seitlicher Liegestütz auf rechter Hand. Linke Hand an den Kopf. Linker Ellbogen wird in Richtung rechtem Knie und gleichzeitig das rechte Knie zum rechten Ellbogen geführt. Wechsel nach 5 bis 7 Wdh.: seitlicher Liegestütz links mit dem rechten Ellbogen an das linke Knie.	

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

Viel Spaß und viel Erfolg 😊