











## Trainingsplan 4


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

Drei Durchgänge hintereinander pro Trainingseinheit

Übung	Beschreibung	Bilder
Liegestütze mit Erhöhung (normal)	Liegestütze auf den Füßen mit gestrecktem Körper. Die Füße liegen auf einem Stuhl oder niedrigen Hocker.	
Long-arm-crunches	Auf dem Rücken liegend mit angewinkelten Beinen, Fersen in den Boden stemmen. Arme gestreckt entlang der Ohren. Oberkörper soweit anheben, dass der Lendenbereich noch auf dem Boden liegt.	
Pulse-Ups	Auf dem Rücken liegend. Hände seitlich neben dem Körper ablegen. Beine gestreckt und geschlossen auf etwa 90° anheben. Jetzt den gesamten Unterkörper mit dem Gesäß in Richtung Decke immer wieder anheben.	

Kniehebelauf	Aufrecht Stehen. Auf der Stelle sprinten und dabei Knie schnell zur Brust hochführen. Arme gegengleich neben dem Körper mitnehmen.	
Bauchschaukel (halten)	Auf dem Bauch liegend. Beine gestreckt und geschlossen vom Boden abheben. Arme gestreckt mit den Handflächen zueinander ebenfalls vom Boden abheben sowie die Brust.	
Klappmesser	Auf dem Rücken liegend. Arme liegen neben dem Körper. Gleichzeitig explosiv Unter- und Oberkörper zueinander führen. Arme entweder an den Knien vorbei oder zu den Fußspitzen führen.	
Schmetterling	Auf dem Bauch liegend. Arme entlang der Ohren gestreckt. Arme gestreckt im großen Armkreis möglichst hoch über dem Boden zur Körperseite führen. Von dort wieder möglichst im Halbkreis hoch nach vorne führen.	

<p>Grätschwinkler</p>	<p>Im Grätschsitz (45°-90°).Hände zwischen die Beine auf den Boden. Beide Beine gleichzeitig vom Boden anheben und beim Absenken nicht ganz auf den Boden ablegen (je weiter die Hände vom Körper entfernt sind, desto schwerer ist die Übung).</p>	
<p>Side-plank</p>	<p>Seitlicher Unterarmstütz rechts. Linker Arm an die Hüfte. Hüfte langsam senken und schnell heben. Kleine Bewegungen.</p>	
<p>Skiabsprünge</p>	<p>Stehend. Füße etwa doppelte Schulterbreite auseinander. Hände hinter dem Körper. Aus der Hocke (etwas unter 90°) ein kräftiger Absprung. Die Beine bleiben immer in etwa bei dem gleichen Abstand.</p>	

Spiderman	Unterarmstütz. Abwechselnd die Knie seitlich am Körper entlang nach vorne führen. (Der Blick darf dabei auch zum Knie gehen).	
-----------	---	---

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

Viel Spaß und viel Erfolg 😊