








Trainingsplan 5


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

Drei Durchgänge hintereinander pro Trainingseinheit

Übung	Beschreibung	Bilder
Liegestütze mit Erhöhung (eng)	Liegestütze auf den Füßen mit gestrecktem Körper. Die Füße liegen auf einem Stuhl oder Hocker. Hände etwas nach außen drehen und Ellbogen dicht am Körper entlang führen.	
Knee-crunches	Auf dem Rücken liegend mit gestreckten Armen entlang der Ohren. Beine angewinkelt und die Füße in der Luft (Unterschenkel etwa parallel zum Boden). Oberkörper in Richtung Knien heben, gleichzeitig mit den Händen die Knie berühren. Anschließend wieder zurückführen.	
Crunch-kicks	Auf dem Rücken liegend. Arme neben dem Körper ablegen. Beine gestreckt und geschlossen knapp über dem Boden halten. Schnell die Knie in einen 90° Winkel anziehen und kurz halten. Danach die Beine langsam in die Streckung zurückführen.	

<p>Ausfallschritt (gesprungen)</p>	<p>Hände an die Hüfte. Abwechselnd mit dem rechten und linken Bein in einem Ausfallschritt springen. Der Ausfallschritt hat einen Winkel von 90°.</p>	
<p>Bauchschaukel (schaukelnd)</p>	<p>Auf dem Bauch liegend. Beine gestreckt und geschlossen vom Boden abheben. Arme und Brust vom Boden abheben: Arme gestreckt mit den Handflächen zueinander. Diese Spannung halten und dabei vor und zurück Schaukeln.</p>	
<p>Schiffchen</p>	<p>Auf dem Rücken liegend. Beine gestreckt und geschlossen vom Boden abheben. Oberkörper soweit anheben, dass nur der Lendenbereich auf dem Boden liegt (wenn möglich die Arme entlang der Ohren in der Luft halten).</p>	
<p>Rudern mit Handtuch</p>	<p>Auf dem Bauch liegend. Arme schulterbreit nach vorne gestreckt. Handtuch in den Händen auf Spannung halten und dieses zur Brust ziehen. Gleichzeitig hebt die Brust vom Boden ab. Beim wieder nach vorne führen des Handtuchs darf die Brust wieder abgesenkt aber nicht abgelegt werden.</p>	

<p>Pistol-squats</p>	<p>Hände an die Hüfte oder gestreckt nach vorne. Einbeinig in die Hocke gehen und wieder aufstehen. Kniewinkel 90°.</p>	
<p>Side-knives</p>	<p>Seitlicher Unterarmstütz rechts mit geradem Körper. Linke Hand an Hüfte oder Kopf. Linkes Bein etwa 45° anheben. Seitenwechsel nach 5 bis 7 Wdh.</p>	
<p>Squat-jumps</p>	<p>Stehend. Füße etwa doppelte Schulterbreite auseinander. Aus der Hocke(etwas unter 90°) ein kräftiger Absprung. Die Beine bleiben in etwa auf dem gleichen Abstand. In der Luft Knie noch einmal anhocken.</p>	

Klappmesser 2	Auf dem Rücken liegend. Arme liegen neben dem Körper. Gleichzeitig explosiv Unter- und Oberkörper etwas versetzt zueinander führen. Körper links, Beine rechts. Dann wechseln.	
---------------	--	---

Bei Fragen zum Trainingsplan oder dem Wunsch nach schwierigen Trainingsplänen wende dich bitte an [jens-murmann@t-online .de](mailto:jens-murmann@t-online.de). Viel Spaß und viel Erfolg 😊