

Trainingsprogramm Woche 1 - 4

© by de Coach

Krafttraining: 2 - 3 mal die Woche zusätzlich zum FB Training, geht auch neben dem TV

Serien: 1. Woche - 1 Serie, 2. Woche - 2 Serien usw.

Serienpause: 5 min



1. Kniebeugen (Bein & Gesäßmuskulatur)

Schulterbreiter Stand, Oberschenkel parallel bis zum Boden senken, Knie sollen die Fußspitze nicht überagen

Wiederholungen: 10 - 15

Serien: 1 - 3

Pause: 1 - 2 min



2. Liegestütz (Brustmuskulatur & Oberarme)

Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, kein Hohlkreuz
Hände neben dem Körper auf Brusthöhe, senken bis die Nase fast den Boden berührt

Variante 1: im Kniestand die Liegestütz machen (leichter)

Variante 2: Füße auf eine Bank stellen(schwieriger)

Wiederholungen: 10 - 15

Serien: 1 - 3

Pause: 1 - 2 min



3. Crunches (Bauchmuskulatur)

Füße flach auf dem Boden, Hände im Nacken
Oberkörper Richtung Knie ziehen, wenn die Schulterblätter keinen Kontakt zum Boden haben, wieder senken, immer in Spannung bleiben

Variante 1: Arme ausstrecken und Hände über Knie schieben, für die seitliche Bauchmuskulatur - Hände rechts oder links bei dem Knie vorbei

Wiederholungen: 15 - 20

Serien: 1 - 3

Pause: 1 - 2 min



4. Brücke (Rücken & Gesäßm.):

Rückenlage, Beine anwinkeln und die Füße flach auf den Boden stellen. Hüfte nach oben bis zur höchsten Stelle drücken und wieder bis knapp über den Boden senken

Variante 1: mit ausgestrecktem Bein

Wiederholungen: 10 - 15

Serien: 1 - 3

Pause: 1 - 2 min



5. Unterarmstütz (Brust, Oberschenkel vorne & Oberarmmuskulatur)

Auf Unterarm und Fußspitze stützen, diese Position mit angespannten Bauchmuskel halten

Zeit: 25 - 40 sec.

Serien: 1 - 3

Pause: 1 - 2 min



6. Unterarmstand (Stabilität, Rücken & seitliche Bauchmuskulatur)



Auf Unterarm und Fußseite stützen, Hüfte anheben
Schulter nach hinten und halten

Position halten: 25 - 35 sec.

Serien: 1 - 3

Pause: 1 - 2 min



7. Superman (Rücken & obere Gesäßmuskulatur)

Auf Bauch legen, Beine und Arme austrecken
Position halten: 25 - 40 sec

Zeit: 30 - 45 sec.

Serien: 1 - 3

Pause: 1 - 2 min

8. Ausfallschritt (Rücken & Oberschenkelmuskulatur)



Hinstellen mit einem Bein einen großen Schritt nach hinten,
Beine leicht beugen, Hände in die Hüfte.
Das hintere Knie fast bis zum Boden beugen und wieder aufrichten

Wiederholungen: 10 - 15 je Bein

Serien: 1 - 3

Pause: 1 - 2 min

WICHTIG: richtige Ausführung der Übungen, deshalb BITTE mit Eltern, Geschwister usw. üben



Und jetzt viel Spaß bei den Übungen !!!

