SC MELLE 03

VIEL SPORT – EIN VEREIN

# Trainingsplan für Zuhause für Fortgeschrittene

**Material:**

- ✓ Ggf.* Therabänder
- ✓ Ggf. Wasserflaschen
- ✓ Sofa/Hocker/Stuhl
- ✓ Ggf. 2. Person
- ✓ Ggf. Tisch

Ggf.*= Von der gewählten Übungsvariation abhängig!

**Der Trainingsplan ist aufgeteilt in 3 Trainingseinheiten: Beine, Push+Pull („drücken+ziehen“) und Isolation**

- ➢ Wir empfehlen für jeden Teil einen Tag einzuplanen und nach drei Tagen einen Pausentag einzulegen.
- ➢ Wenn ein zweiter Pausentag (Tag 8) eingelegt wird, verschiebt sich der Plan mit den Wochentagen!

**Vorher bitte aufwärmen!**

- ➢ Bringe dein Herz-Kreislauf-System in Schwung.
- ➢ Mobilisiere deine Gelenke ausreichend!

**Hier ein Beispiel zum Aufwärmen für Dich:**

- ✓ 30 Hampelmänner
- ✓ 15 freie Kniebeugen
- ✓ 20 Armkreise vorwärts rechts + links
- ✓ 20 Armkreise rückwärts rechts + links
- ✓ 15 Froschsprünge
- ✓ 10 Burpees
- ✓ 15 Beinschwünge rechts + links

**Oder: Siehe Youtube-Video vom SC Melle zum allgemeinen Warm Up**

# Der Workoutplan:

| Tag 1 | Tag 2 | Tag 3 | Tag 4 |
|---|---|---|---|
| **Beine** | **Push + Pull** | **Isolation** | **Pause** |
| Einbeinige Kniebeugen | Liegestütze | Bizeps Curl | Wie wäre es mit einem Spaziergang? |
| Beckenheben | Seitheben | Trizepsdrücken | |
| Beinbeugen | Klimmzüge/Rudern | Sit Ups | |
| Wadenheben | Weites Rudern mit Rotation | Unterarmstütz | |
| **Tag 5** | **Tag 6** | **Tag 7** | **Tag 8** |
| **Beine** | **Push + Pull** | **Isolation** | **Ggf. Pause** |
| s.o. | s.o. | s.o. | --- |

**WICHTIG:** Schaue dir bitte vor dem ersten Training die Bilder, Infos zur Ausführung und Variationen an!

**Wiederholungen:** versuche ca. 10 – 15 Wiederholungen (ggf. pro Seite) zu machen. Notiere dir deine persönlichen Wiederholungszahlen während des Workouts um Fortschritte erkennen zu können!

**Sätze:** Führe pro Übung 2-3 Sätze nach deiner individuellen Wiederholungszahl aus!

**Pausen:** Lege zwischen den Übungen 30-60 Sek. Pause ein.

**Hast du noch Power nach deinem Workout? Dann setze zum Endspurt an:**

- ✓ 20 Burpees
- ✓ 30 Kniehebelauf am Platz
- ✓ 40 Mountain Climber
- ✓ 50 Hampelmänner
- ➢ Versuche hier gerne, die Wiederholungszahlen mit der Zeit zu steigern ☺
- ➢ Du kannst auch ein SC Melle Youtube-Workout hinterher machen!

# Beine

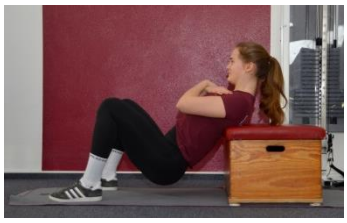
## Einbeinige Kniebeugen

- Körperschwerpunkt mittig absenken
- Vorderes Knie bleibt hinter den Fußspitzen
- Langer, aufrechter Rücken

Diese Übung trainiert u. a. die Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur

## Beckenheben

- Kinn auf die Brust
- Po am höchsten Punkt maximal anspannen



Diese Übung trainiert u. a. die Beinbeuger- und Gesäßmuskulatur

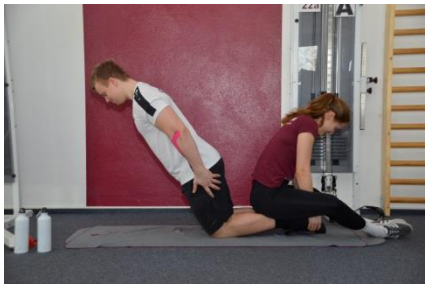
Variationen:

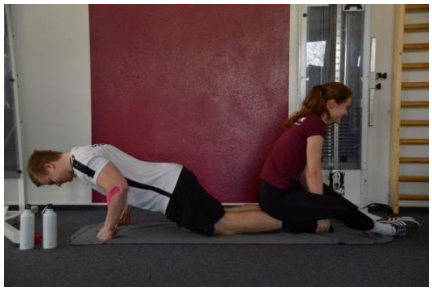
- Mit Loopband (Knie am höchsten Punkt leicht nach außen drücken)
- Mit Wasserflaschen als zusätzliches Gewicht

Mit dem Loopband kannst du gezielt die Außenmuskulatur des Oberschenkels aktivieren

## Beinbeugen

- Klemme die Füße z. B. unter einem Sofa ein oder schnappe dir- wenn vor Ort- einen Partner
- Lasse dich langsam unter Körperspannung in Richtung Boden ab und drücke dich dann mit Hilfe der Arme wieder hoch

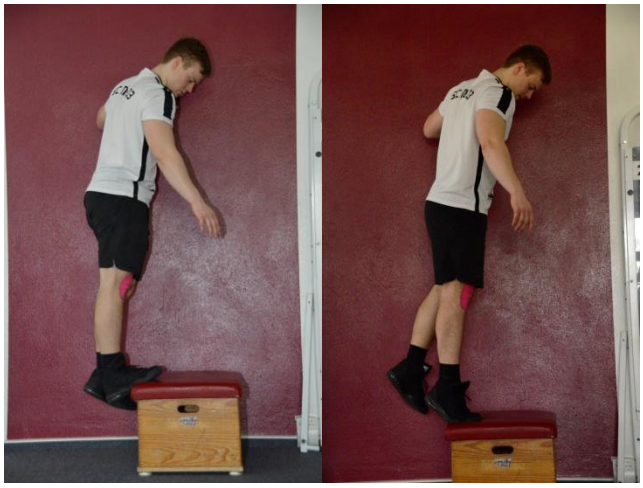




Diese Übung trainiert die Beinbeuge-muskulatur

## Wadenheben

- Bei dieser Übung stellst du dich mit dem Vorderfuß auf eine Erhöhung und streckst dich nach oben
- Du kannst die Übung wahlweise einbeinig (schwerer) oder mit beiden Beinen durchführen



Diese Übung trainiert die Wadenmuskulatur

# Push + Pull

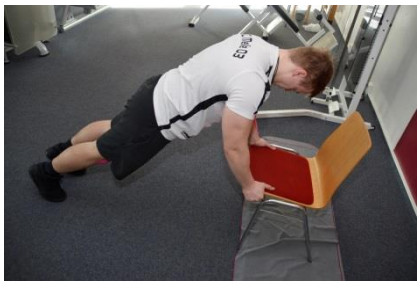
## Liegestütz

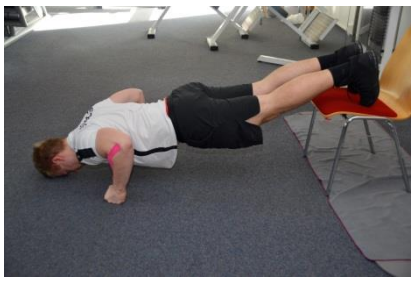
- Der Körper ist unter Spannung
- Hände schulterbreit aufsetzen (Handflächen oder Fäuste aufsetzen)

Diese Übung trainiert u. a. die Brust- und vordere Schultermuskulatur und den Trizeps

Variationen:

- Auf den Knien wird es leichter
- Mit den Füßen auf einer Erhöhung wird es schwerer
- Mit den Händen auf einer Erhöhung (z. B. Stuhl, Bücher) wird es leichter





## Seitheben

- Diese Übung kannst du wahlweise mit Flaschen als Gewicht oder einem Theraband ausführen
- Stelle dich aufrecht hin und hebe die Arme seitlich neben dem Körper bis Schulterhöhe an

Diese Übung trainiert die Schulter-muskulatur

# Klimmzüge

- Suche dir für diese Übung etwas, woran du dich hochziehen kannst
- Du kannst weit und von oben oder eng und von unten greifen
- Du kannst dir ein Theraband zur Hilfe nehmen
- **Wenn du keine Möglichkeit für einen Klimmzug findest, Führe stattdessen die Übung „Rudern/hochziehen am Tisch durch, s. u.)**

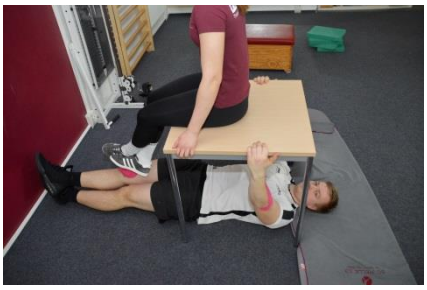
Diese Übung trainiert u. a. den großen Rückenmuskel (Latissimus dorsi) und die Armbeugemuskulatur

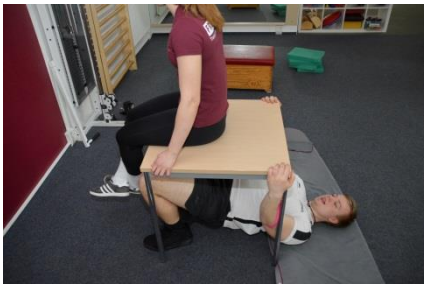
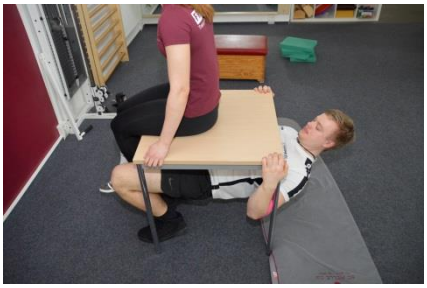
Hier wird der Bizeps zunehmend beansprucht

## Rudern/hochziehen am Tisch

Diese Übung trainiert u. a. den großen Rückenmuskel und die Armbeugemuskulatur

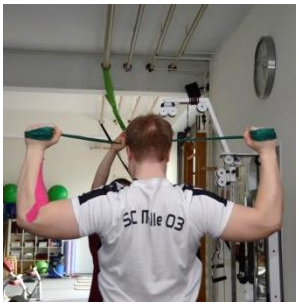
- Suche dir einen Tisch o. ä. der fest steht
- Ziehe dich daran hoch und lasse wieder ab
- Wenn du die Beine anwinkelst, wird es leichter



## Weites Rudern mit Rotation

- Für die herkömmliche Übung brauchst du ein Theraband und etwas zum festmachen des Bands
- Wenn du kein Theraband hast, nimm Wasserflaschen in beide Hände und führe nur die Rotationsbewegung aus



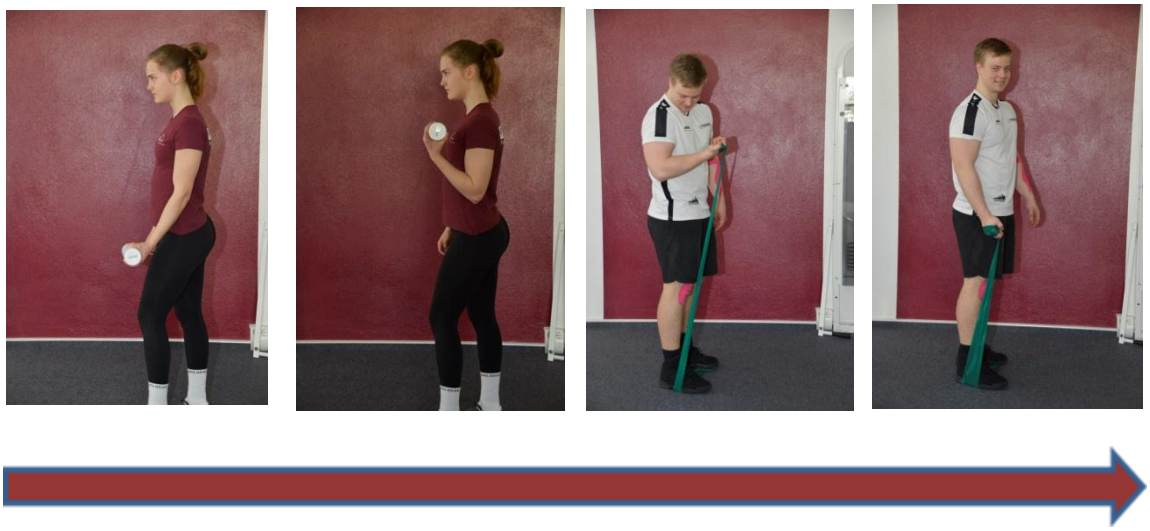
Diese Übung trainiert u. a. die obere Rückenmuskulatur und mit Rotation auch die Rotatorenmanschette

# Isolation

Diese Übung
stärkt den Bizeps

## Bizeps Curl

- Deine Ellenbogen sind fixiert, die Bewegung führt der Unterarm aus
- Die Übung kannst du mit einem Theraband oder Flaschen/Gewicht ausführen



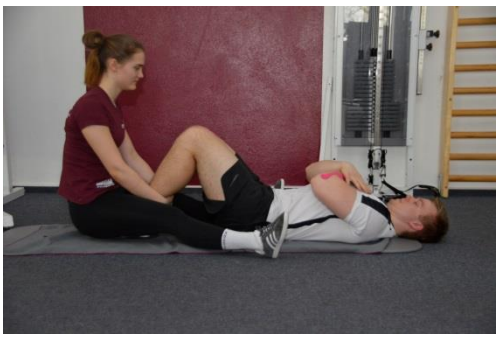
## Trizepsdrücken

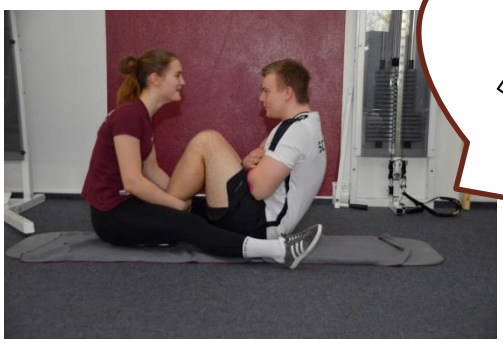
- Auch diese Übung kannst du sowohl mit Theraband als auch mit Gewicht/Flaschen ausführen
- Beuge den Arm über dem Kopf und bringe ihn dann in die Streckung

Diese Übung
stärkt den Trizeps

## Sit Up

- Bei dieser Übung kannst du deine Füße unter dem Sofa einklemmen oder dir einen Partner zur Hilfe holen
- Rolle dich bis ganz oben auf und senke dich wieder
- Die Arme kannst du vor der Brust verschränken oder auch seitlich neben den Kopf nehmen

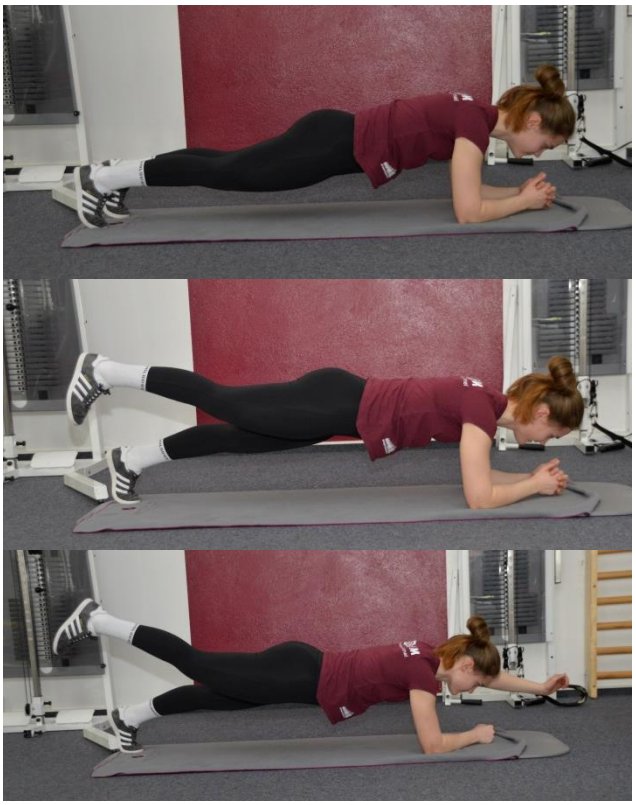




Diese Übung stärkt die gerade Bauchmuskulatur

## Unterarmstütz

- Der Körper ergibt eine Linie
- Die Schultern stehen über den Ellenbogen
- Blick geradeaus in Richtung Matte
- Hier stoppst du deine maximale Haltezeit
- Du kannst, um es schwerer zu gestalten, ein Bein oder ein Arm oder beides heben, probiere dich aus!



Diese Übung beansprucht den gesamten Körper

Bei diesen Variationen wird die Tiefenmuskulatur aktiviert!