



**SC MELLE 03**

VIEL SPORT – EIN VEREIN

## Einfacher Trainingsplan für Zuhause

Im Folgenden haben wir einen Trainingsplan für den ganzen Körper für Dich!

Hierfür brauchst Du lediglich eine Matte oder Teppich, ein Handtuch zum drunter legen, etwas zu Trinken und ggf. Musik zur Motivation. Drucke dir gerne die ersten Seiten aus, um dein Training zu protokollieren. Erfolge bringen Motivation!

### Der Trainingsplan ist ein Ganzkörperworkout!

- Wir empfehlen, die Übungen 2-4x pro Woche durchzuführen, es ist immer ein Pausentag dazwischen
- Die Pausentage dazwischen dürfen natürlich gerne auch aktiv gestaltet werden! Wie wäre es mit einem Spaziergang?

### Vorher bitte aufwärmen!

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

### Hier ein Beispiel zum Aufwärmen für Dich:

- ✓ 30 Hampelmänner
- ✓ Kniehebelauf am Platz ca. 30 Sek.
- ✓ 15 freie Kniebeugen
- ✓ 20 Armkreise vorwärts rechts + links
- ✓ 20 Armkreise rückwärts rechts + links
- ✓ 10 Burpees (Strecksprung-Liegestütz-Strecksprung-...)
- ✓ 15 Beinschwünge rechts + links
- Gerne darfst du die Wiederholungen auch steigern oder das Ganze mehrere Runden durchführen, bis du wirklich vollständig erwärmt bist!



## Der Trainingsplan:

**WICHTIG: Schau dir bitte vor dem ersten Training die Bilder, Infos zur Ausführung und Variationen an (s.u.)!**

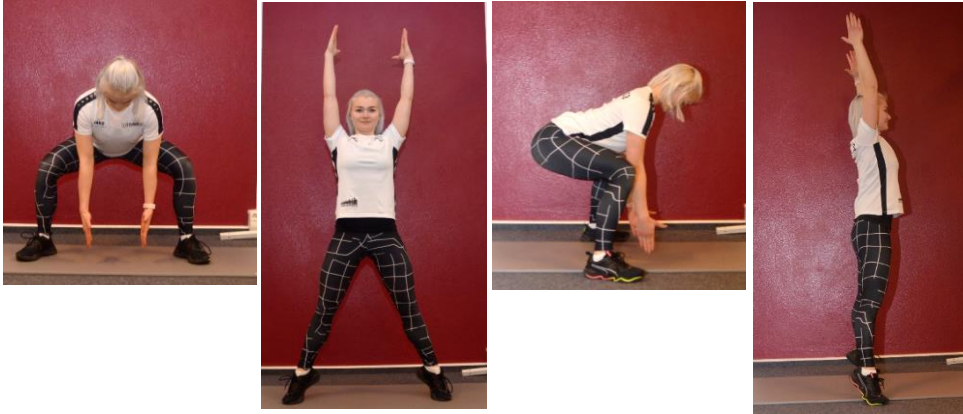
Übung	Woche1	Woche 2	Woche 3	Woche 4	Woche 5	Woche 6
Weite Kniebeugen + Streckung						
Ausfallschritte						
Vorbeuge + Butterfly Reverse						
Beinheben im Vierfüßlerstand						
Up+Down-Plank						
Dynamischer Seitstütz						
Versetztes Klappmesser						

- In die leeren Felder dokumentierst Du deine persönlichen Wiederholungs-/Sekundenzahlen pro Woche. Mit der Zeit wirst du eine Steigerung erkennen!
- Führe jede Übung 2-3 Sätze a 12 – 20 Wiederholungen durch. Ermittle Deine eigenen Wiederholungszahlen für jede Übung. Gib alles!
- Fange zunächst mit der schlichten Form der Übung an und wähle erst eine Steigerungsform, wenn Du diese sauber ausführen kannst.
- Zum Schluss darfst du dich auf deiner Matte entspannen und gerne noch sanft dehnen 😊

Schaue Dir nun ab Seite 3 die Übungen genauer an bevor Du loslegst!

## Weite Kniebeugen + Streckung

- ✓ Die Füße sind breit aufgestellt
- ✓ Die Knie zeigen stets in Richtung der Füße
- ✓ Der Rücken bleibt lang und der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- ✓ Der Po schiebt nach hinten, die Knie beugen
- ✓ Nach dem Aufrichten als Steigerung in eine komplette Körperstreckung auf Zehenspitzen kommen, hierbei unbedingt Spannung im Rumpf halten



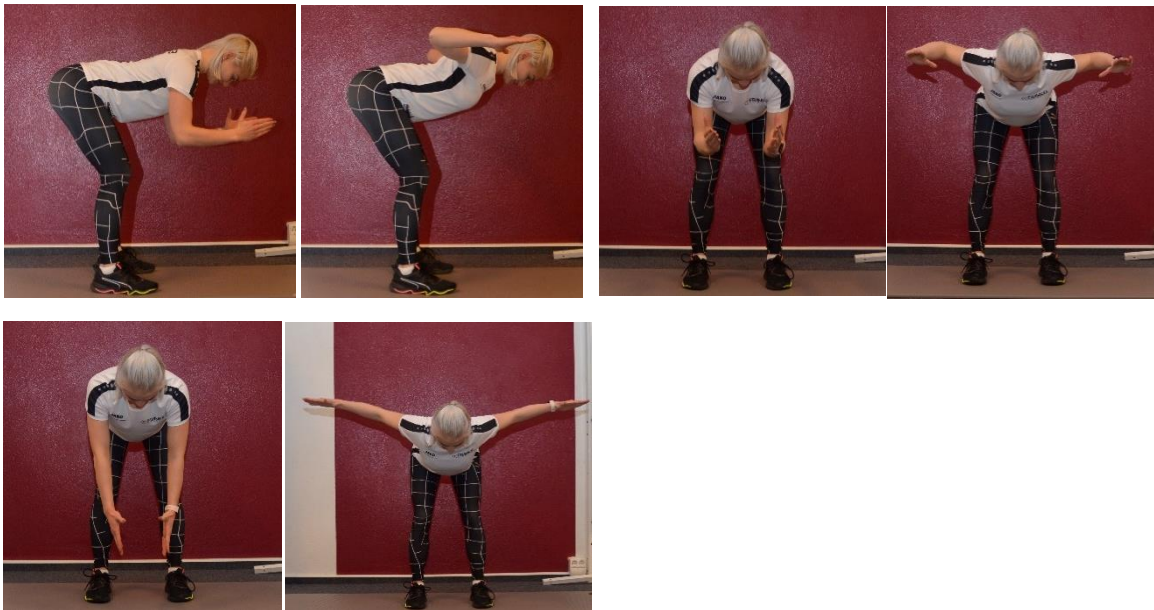
## Ausfallschritte

- ✓ Aus dem parallelen Stand wird das rechte Bein nach hinten und dann wieder heran gesetzt
- ✓ Beine Knie sind ca. 90 Grad gebeugt
- ✓ Das hintere Knie befindet sich unterhalb der Hüfte
- ✓ Das vordere Knie befindet sich über dem Sprunggelenk und hinter den Zehenspitzen
- ✓ Beide Knie sind parallel nach vorne ausgerichtet
- ✓ Der Oberkörper bleibt aufgerichtet
- ✓ Die Übung links mit entsprechender Wiederholungszahl wiederholen
- ✓ Als Steigerung kann hier statt des Heransetzen das Knie hochgezogen werden



## Vorbeuge + Butterfly Reverse

- ✓ Knie sind leicht gebeugt, hüftbreiter Stand
- ✓ Oberkörper vorlehnen bis maximal parallel zum Boden
- ✓ Rücken bleibt lang, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- ✓ Die angewinkelten Arme unten zusammenführen und dann nach oben öffnen, Schulterblätter zusammenziehen
- ✓ Als Steigerung können die Arme auch gestreckt werden



## Beinheben im Vierfüßlerstand

- ✓ Die Knie sind unter dem Becken ausgerichtet und die Ellenbogen (oder Hände im Stütz mit langen Armen) unter den Schultern
- ✓ Das rechte Bein wird ca. 90 Grad angewinkelt, die Ferse zeigt nach oben
- ✓ Die Ferse schiebt in Richtung Decke bis der Oberschenkel und der Oberkörper eine Linie ergeben und der Po maximal angespannt ist
- ✓ Der Bauch ist fest angespannt, sodass kein Hohlrücken entsteht
- ✓ Danach Wechsel auf links
- ✓ Als Steigerung kann hier noch der diagonale Arm dazu angehoben werden



## Up + Down- Plank

- ✓ Die Übung beginnt im Stütz
- ✓ Die Hände sind unter den Schultern aufgestellt
- ✓ Die Beine sind hinten angewinkelt
- ✓ Die Hüfte ist gestreckt, der Bauch fest
- ✓ Nach einander die Arme in den Unterarmstütz beugen und danach wieder hochstemmen
- ✓ Als Steigerung werden die Beine hinten im langen Stütz gestreckt



## Dynamischer Seitstütz

- ✓ Ausgangsposition auf der Seite, der Unterarm liegt auf der Matte, der Ellenbogen ist senkrecht unter der Schulter ausgerichtet
- ✓ Das untere Bein ist angewinkelt, das Obere lang
- ✓ Nun wird die Hüfte zum Boden abgesenkt und danach kraftvoll in Richtung Decke geschoben
- ✓ Der Körper ergibt eine Linie!
- ✓ Als Steigerung werden beide Beine zu einem langen Stütz gestreckt





## Klappmesser

- ✓ Die Beine sind angewinkelt, die Knie stehen über der Hüfte
- ✓ Die Arme stützen den Kopf, dieser senkt sich leicht zur Brust
- ✓ Die Füße werden zum Boden abgesenkt, ebenso wie der Kopf
- ✓ Dann werden die Beine wieder gehoben und der Oberkörper hebt gleichzeitig mit den Schulterblättern zu einem Crunch ab
- ✓ Der Untere Rücken bleibt stets in Kontakt mit der Matte: Bauchspannung!
- ✓ Zur Steigerung können die Beine sowie die Arme gestreckt werden

