

MEIN TRAININGSPLAN



MEIN TRAININGSPLAN

Der Challenge-Trainingsplan besteht aus drei einfachen Workouts mit dem eigenem Körpergewicht. Du kannst die Workouts 2 bis 3 mal pro Woche durchführen. Wenn du alle Workouts der Reihe nach absolviert hast, fängst du einfach wieder von vorne an. Wir empfehlen dir einen Tag Pause zwischen den Workouts, in denen du gern eine Ausdauer-Trainingseinheit oder ein sanftes Beweglichkeitstraining machen kannst. Jedes Workout ist auf max. 20 Minuten begrenzt. Das heißt, wenn du die vorgegebene Anzahl an Runden (Durchläufen) mit den jeweiligen Wiederholungen (Wh) innerhalb der 20 Minuten nicht schaffst, sollst du das Workout beenden. Bitte achte bei jeder Übung auf eine kontrollierte und saubere Ausführung. Qualität geht vor Quantität. Ziel sollte sein, das du jede Woche das Workout besser und schneller ausführen kannst.

DIE WORKOUTS

1. Workout

4 Runden auf Zeit - max. 20 Minuten

- 30 Squats
- 10 Pushups
- 30 sek. Superman hold

2. Workout

3 Runden 30-20-10
(Runde 1= 30 Wh je Übung, Runde 2= 20 Wh je Übung und Runde 3= 10 Wh je Übung)
max. 20 Minuten

- Burpees
- Lunges Twist
- Situps

3. Workout

3 Runden auf Zeit max. 20 Minuten

- 30 Jumping Jacks
- 10 Burpees
- 20 Climbers
- 30 Jumping Jacks
- 20 Situps
- 10 Burpees

BESCHREIBUNG DER ÜBUNGEN

Burpees

Start: In der Ausgangsposition der Burpees stehst du aufrecht da. Knie, Hüfte und Schultern bilden eine Linie.

Bewegung: Bewege dich mit den Händen nach unten zum Boden, strecke deine Beine nach hinten weg und berühre den Boden mit deiner Brust. Richte dich wieder auf (beliebig, nicht unbedingt ein sauberer Liegestütz) und mache einen Strecksprung, bei dem beide Füße den Boden verlassen. Während des Sprungs müssen Knie, Hüfte und Schultern in einer senkrechten Linie sein und die Hände müssen sich über dem Kopf berühren.
Ende: Sobald du wieder Kontakt zum Boden hast, ist eine Wiederholung abgeschlossen.

Hinweis: Achte darauf, beim unteren Teil der Bewegung Spannung in deinem Bauch und Rücken zu halten.



Climbers

Start: Climbers beginnen aus dem Pushup-Stand (Liegestütz).

Bewegung: Bringe einen Fuß auf die Höhe deiner Hände und wieder zurück in den Pushup-Stand. Anschließend auf der anderen Seite.
Ende: Jede Seite zählt als eine Wiederholung.

Hinweis: Während der gesamten Bewegung dürfen nur die Hände und Füße den Boden berühren und das Gesäß muss in den Randpositionen tiefer als die Schultern sein. Achte darauf, Spannung in deinem Bauch und Rücken zu halten.



Jumping Jacks

Start: In der Ausgangsposition der Jumping Jacks stehst du hüftbreit da. Die Handflächen berühren die Oberschenkel.

Bewegung: Führe gleichzeitig deine Hände über den Kopf und deine Füße auseinander.
Ende: Kehre zurück in die Ausgangsposition, um eine Wiederholung abzuschließen.

Hinweis: Wenn sich die Hände berühren, müssen die Ellenbogen in einer Linie mit den Schultern sein. Außerdem muss der Kopf während der gesamten Bewegung aufrecht gehalten werden.



BESCHREIBUNG DER ÜBUNGEN

Lunges Twists

Start: Lunge Twists beginnen aus dem aufrechten Stand. Knie, Hüfte und Schultern bilden eine Linie.

Bewegung: Führe ein Bein nach hinten und senk das hinter Knie in Richtung Boden zu einem Ausfallschritt. Die Knie sind dabei 90° gebeugt. Das hintere Knie bleibt in der Luft. Beide Arme nach vorn strecken und den Oberkörper über das nach vorn gebeugte Knie rotieren, soweit es möglich ist. Danach wieder zurück rotieren und mit dem hinteren Bein zurück in die Ausgangsposition drücken. Anschließend die Bewegung auf der anderen Seite ausführen.

Hinweis: Achte auf eine stabile und aufrechte Haltung im Oberkörper, wenn du diesen rotierst. Auch die Hüft muss neutral und gerade bleiben. Jede Seite wird einzeln gezählt (Beispiel: 30 Wiederholungen, sind 15 Wiederholungen rechts und links)



Push Ups

Start: In der Ausgangsposition der Pushups liegst du auf dem Bauch. Die Brust berührt den Boden. Die Oberschenkel und Hüfte haben keinen Kontakt zum Boden. Die Füße sind maximal schulterbreit auseinander, die Hände maximal so weit, dass die Ellenbogen 90° Winkel bilden.

Bewegung: Drücke dich hoch, bis deine Arme vollkommen ausgestreckt sind.
Ende: Kehre zurück in die Ausgangsposition, um eine Wiederholung abzuschließen.

Hinweis: Bei jeder Wiederholung müssen die Hände angehoben werden, sodass sie keinen Kontakt mehr zum Boden haben. Außerdem muss der Körper während der gesamten Bewegung eine Linie bilden und die Hüfte und Beine dürfen den Boden nie nach der Brust verlassen. Achte darauf, Spannung in deinem Bauch und Gesäß zu halten.



BESCHREIBUNG DER ÜBUNGEN

Situps

Start: Situps beginnen aus sitzender Position.

Bewegung: Bewege deinen Oberkörper nach hinten und unten. Die Arme sind dabei auf Schulterhöhe noch vorne ausgestreckt. Anschließend bewegst du den Oberkörper wieder nach oben und die gesteckten Arme nach vorn.

Ende: Kehre zurück in die Ausgangsposition, um eine Wiederholung abzuschließen.

Hinweis: Das Gesäß und die Füße müssen während der gesamten Bewegung auf dem Boden aufliegen. Achte darauf, Spannung in deinem Rumpf und Rücken zu halten.



Squats

Start: Squats beginnen aus dem aufrechten Stand. Knie, Hüfte und Schultern bilden eine Linie. Die Fersen sind maximal schulterbreit auseinander.

Bewegung: Senke deine Hüfte unter Kniehöhe.

Ende: Kehre zurück in die Ausgangsposition, um eine Wiederholung abzuschließen.

Hinweis: Die Hände dürfen weder Kontakt zu den Beinen noch zum Boden haben. Achte darauf, dein Gewicht auf den Fersen zu halten. Drücke deine Knie nach außen und halte deinen Oberkörper während der gesamten Bewegung möglichst aufrecht. Drücke außerdem deine Brust raus und halte deinen Rücken gerade.



Superman hold

Start: Der Superman hold beginnt in Bauchlage auf dem Boden. Die Arme und Beine sind jeweils nach oben und unten ausgestreckt.

Bewegung: Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen und gleichzeitig die Arme und Beine vom Boden anheben und in dieser Position halten.

Hinweis: Arme und Beine werden maximal angehoben. Dabei die Spannung nicht verlieren und gleichmäßig weiter atmen.

