



SC MELLE 03

VIEL SPORT – EIN VEREIN

Einfacher Trainingsplan für Zuhause

Material:

- ✓ Teppich oder Gymnastikmatte
- ✓ Handtuch
- ✓ Getränk
- ✓ Uhr/Timer
- ✓ Ggf. Musik

Der Trainingsplan ist ein Ganzkörperworkout!

- Wir empfehlen, die Übungen alle zwei Tage auszuführen
- 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 Workoutplan:

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

Übung	Wdh.	Wdh. Woche 1	Wdh. Woche 2	Wdh. Woche 4	Wdh. Woche 5	Wdh. Woche 6
Kniebeugen	Ca. 10-15					
Schulterbrücke	Ca. 10-15					
Liegestütz	Ca. 6-12					
Crunches	Ca. 10-15					
Plank links	Max.					
Plank rechts	Max.					
Plank Mitte	Max.					

- **In die leeren Felder dokumentierst du deine persönlichen Wiederholungs-/Sekundenzahlen. Mit der Zeit wirst du eine Steigerung erkennen!**
- **Führe die Übungen hintereinander durch, mache kurz Pause und wiederhole das Ganze. Insgesamt solltest du die Übungsfolge min. 3 Runden durchführen.**
- **Fange zunächst mit der schlichten Form der Übung an und wähle erst eine Variation, wenn du diese sauber ausführen kannst.**

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

- ✓ 20 Burpees
- ✓ 30 Sek. Kniehebelauf am Platz
- ✓ 40 Mountain Climber
- ✓ 50 Hampelmänner
- **Versuche hier gerne, die Wiederholungszahlen mit der Zeit zu steigern!**

Zum Schluss darfst du dich auf deiner Matte entspannen und gerne noch sanft dehnen 😊

Die Übungen:

Kniebeugen

Diese Übung trainiert u. a. deinen Oberschenkelmuskel, sowie das Gesäß.

- Der Po schiebt nach hinten, das Gewicht bleibt auf den Fersen
- Die Knie bleiben hinter den Fußspitzen
- Der Rücken ist gerade und lang
- Stelle dir vor, du würdest dich auf einen Stuhl setzen
- Knie in Richtung Zehenspitzen



Variation:

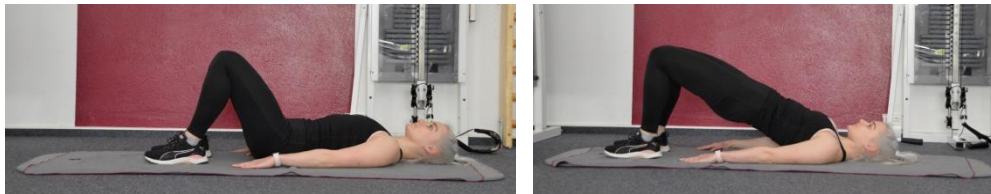
- Enge Kniebeuge, Füße hüftbreit
- Weite Kniebeuge, Füße weit + nach außen gerichtet



Schulterbrücke

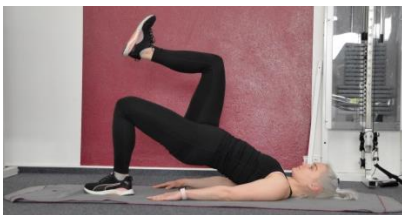
Diese Übung stärkt u. a. deine Rückenstreckmuskulatur, Beinbeuger und das Gesäß.

- Die Füße stehen fest auf der Matte
- Das Becken hebt sich maximal zur Decke – am obersten Punkt Po fest anspannen!
- Im Endpunkt liegst du locker auf dem Schultergürtel
- Das Becken immer heben und senken



Variation:

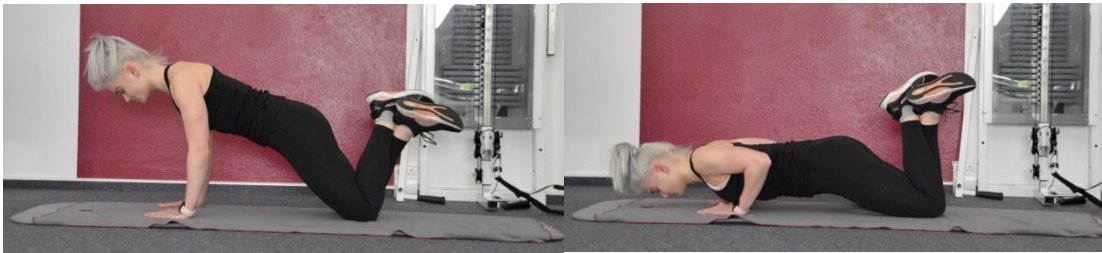
- Ein Bein anheben, zähle deine Wiederholungen pro Bein



Liegestütz

Diese Übung trainiert deine Brust- Armstreck- und vordere Schultermuskulatur

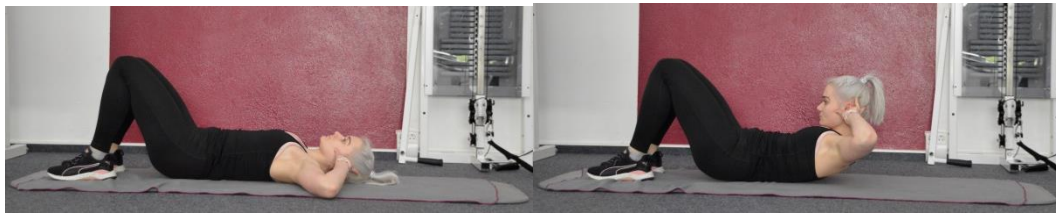
- Für diese Übung brauchst du Körperspannung
- Beginne ruhig erst mit Liegestützen auf den Knien bevor du welche mit langen Beinen probierst.



Crunches

Diese Übung stärkt deine Bauchmuskulatur

- Nimm die Arme neben den Kopf oder verschränke sie auf der Brust
- Rolle deinen Oberkörper hoch bis die Schulterblätter abheben und senke dann wieder



Variationen:

- Schräge Crunches zum gegenüberliegenden Knie
- Bicycle Crunches zum gegenüberliegenden Knie, das andere Bein wird ausgetreckt
- Zähle eine Wiederholung pro rechtes Knie



Plank rechts/links

Diese Übung stärkt u. a. deine Rückenstreck- sowie deine schrägen und tiefliegenden Bauchmuskeln.

- Dein Ellenbogen steht senkrecht unter der Schulter
- Deine Hüfte ist gestreckt, der Körper ergibt von oben gesehen eine Linie
- Drücken dich aus dem Schultergelenk nach oben raus
- Hüfte in Richtung Decke heben
- Hier wird die Haltezeit gestoppt, versuche immer maximal lange zu halten, mit der Zeit wirst du dich verbessern!



Variation:

- Auf dem Knie wird es einfacher, beginne erst damit
- Schwerer wird es wenn du das obere Bein abspreizt



Plank Mitte

Bei dieser Übung sind viele Muskelgruppen beteiligt. Dein ganzer Körper muss unter Spannung stehen

- Der Körper ergibt eine Linie
- Die Schultern stehen über den Ellenbogen
- Blick geradeaus in Richtung Matte
- Auch hier stoppst du deine maximale Haltezeit



Variation:

- Auf den Knien wird es leichter
- Wenn du abwechselnd ein Bein hebst, muss deine Tiefenmuskulatur arbeiten, mache dies immer im Wechsel oder teile deine maximale Haltezeit in zwei gleiche Teile auf

