

Trainingsplan

Theresa

Aufwärmen

Vor jedem Programm sollte sich aufgewärmt werden, um somit die Bindegewebsstrukturen auf die Belastung vorzubereiten. Von einer ausführlichen Dehnung ist hier abzusehen, da hierdurch das Verletzungsrisiko steigen kann. Aktive Dehnübungen können im Anschluss an das Programm ausgeführt werden.

Das hier aufgeführte Aufwärmprogramm bereitet in minimaler Zeit den gesamten Körper auf eine hohe sportliche Belastung vor und umfasst dabei alle wichtigen betroffenen Gelenke und Gelenkketten.

Übung	Umfang
Schultern kreisen	1x 10s je Richtung
Unterarm kreisen	1x 10s
Hände kreisen	1x 10s je Richtung
Oberkörper Pendeln	10s
Hüfte kreisen	10s
Knie ausdrehen	10s je Seite
Füße kreisen	1x 10s je Richtung
Gesamtdauer:	1:20 min

Übungen

Die einzelnen Trainingseinheiten lassen sich Zuhause, sowie im Fitnessstudio bewältigen. Dabei sollte Zuhause der Fokus der Übungen auf Präzision und Wiederholungen gelegt werden und im Fitnessstudio auf ein schweres Training mit Gewichten.

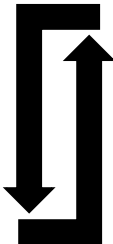
Kraft (Muskelzuwachs)

Übung	Umfang
Liegestütz – Plank Transit	4x 10
Arnold Dips	10, 8, 7
Superman Hold/Swing	2x 45sec
Plank auslaufen	4x 8
Ausfallschritte	4x 8
Glutaeen Tritt	

Kraft (Fitnessstudio)

Übung	Umfang
Bankdrücken	3x 6-15
Kreuzheben	3x 5-10 (10kg je Seite)
Schulter Drücken	3x 5-10
Squats	3x 6-15
Rudern	3x 5-10

Shape – Zirkel



Übung	Umfang
Shoulder Stand	30sec
30s Pause	
Plank Tap	25sec
30s Pause	
Squats gesprungen	25sec
1min Pause	
Spider Plank	30sec
1min Pause	
Single-Leg Deadlift	45sec
30s Pause	
Mountain Climbers	1min
2min Pause	

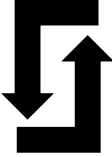
3-5x

Burn – HIIT (9:30 min)

Übung	Umfang
Squats	30s
10s Pause	
Jumping Lunges	30s
10s Pause	
Jumping Squates	30s
2min Pause	
Liegestütz	30s
10s Pause	
Liegestütze Plank transition	30s
10s Pause	
Burpees (ohne Liegestütz)	30s
2min Pause	
Boat crunch	30s
10s Pause	
Bicycle Crunches	30s
10s Pause	
High Knees	30s

Burn – HIIT Extreme (~10min)

Übung	Umfang
Burpees	5x
Side Squat – Knee up	10x
Mountain Climbers	20x
Tiger Pushups	8x
30sec Pause	


6-10x
1:30mi

Dehnen

Die Dehnroutine dient der Aufrechterhaltung der Beweglichkeit. Wenn eine sehr gute Beweglichkeit bereits vorhanden ist, kann größtenteils auf statische Dehnung verzichtet werden. Dem statischen Dehnen gegenüber sollte das dynamische Dehnen bevorzugt werden.

Übung	Umfang
Brust dehnen	10sec je Seite
Hände dehnen	10 sec je Arm
Rücken dehnen	10sec
Bauch dehnen	10sec
Hüftbeuger dehnen	5-10sec je Bein
Glutaeen dehnen	5-10sec je Bein
Oberschenkel dehnen	5-10sec je Bein
Unterschenkel dehnen	5-10sec je Bein