

Workouts

Anhand der Übungen aus den Videos haben wir euch für die erste Trainingswoche drei verschiedene Workouts erstellt.

Jedes Workout besteht aus 7-8 verschiedenen Übungen. Zwischen den einzelnen Übungen macht ihr maximal 30 Sekunden Pause. Nachdem ihr einen kompletten Satz, also alle 7-8 Übungen durch habt gibt es 2 Minuten Pause. Ein Workout besteht aus 3 Sätzen. Pro Übung macht ihr 10 Wiederholungen (dynamisch) oder haltet die Position für 30 Sekunden (statisch).

Wichtig ist, dass ihr euch vor den Workouts gut warm macht. Ein kalter Muskel sollte niemals direkt stark belastet werden, da sonst das Verletzungsrisiko zu hoch ist. In unserem Wochenplan findet ihr auch ein kurzes Warm-up Programm.

Workout 1

- 1) Doppelte Kniebeuge
- 2) Ausfallschritt vorne + hinten (beide Beine á 10 Wdh.)
- 3) Ausfallschritt – Sprünge
- 4) Beinheben
- 5) Seitlicher Bergsteiger
- 6) Liegestütz
- 7) Schulter berühren – aus der Liegestütz Position

Workout 2

- 1) Einfache Plank (statisch)
- 2) Superman
- 3) Side Plank (statisch, beide Seiten á 30 Sekunden)
- 4) Vierfüßlerstand (statisch)
- 5) Diamant Liegestütz
- 6) Schwimmen
- 7) Wandsitzen (statisch)
- 8) Wadenheben

Workout 3

- 1) Schulterpresse
- 2) Kniebeuge
- 3) Sprünge aus der Kniebeuge
- 4) Fahrrad fahren
- 5) Liegestütz
- 6) Side Plank mit Rotation
- 7) Schwimmen mit Außenrotation der Arme