

Trainingsplan ab 23. November 2020

Nun gehen wir schon in die vierte Woche !! Aber wir halten das aus. Hier nun euren Trainingsplan für diese Woche:

Wie immer wärmt ihr euch auf. Macht euch schöne Musik an und bewegt all eure Gelenke. Gerne auf mal 1 Minute auf der Stelle joggen.

Dieses Mal gibt es einen anderen Ablauf als sonst. Ihr geht diese Übungsreihe jeweils 1 x durch (von A – F) und wiederholt dann von Anfang an noch mal alles. Er Lust hat auch gerne eine 3. Runde.

A – Kniebeugen: Stellt euch gut hüftbreit hin, Knie und Fußspitzen zeigen nach außen, Bauch einziehen und langsam mit dem Po nach unten kommen, als wenn ihr euch auf einen Stuhl setzen wolltet. Den Oberkörper dabei aufgerichtet halten. Die Hände könnt ihr vor dem Oberkörper halten. Nur so weit in die Knie gehen, wie es möglich ist. Macht diese Übung langsam!



15 Wiederholungen

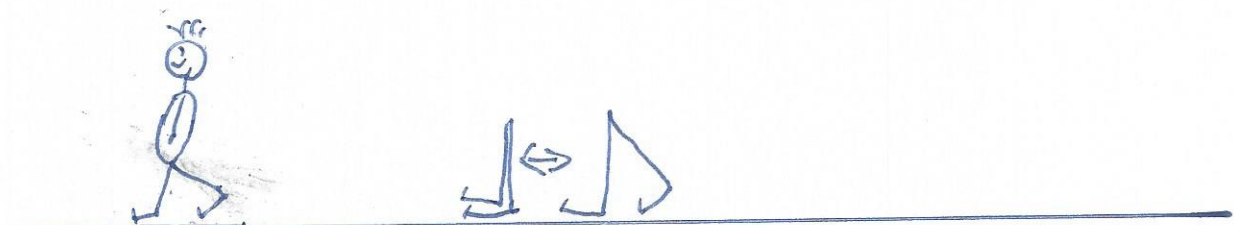
B – Stehende Radfahrer Bauchpressen: Ihr steht hüftbreit, diagonal treffen sich re Ellen und li Knie auf Bauhöhe, bzw. li Ellenbogen und re Knie. Knie hochziehen bis zum Bauch, Oberkörper möglichst gerade halten.



Jede Seite 10 x

C – Stehende Gesäß-Kickbacks: Ihr stellt euch hüftbreit hin, das Gewicht auf das linke Bein verlagern, Oberkörper ist angespannt, Hände in die Taille stemmen, das rechte Bein nach hinten strecken und wieder heranziehen. Der Bewegungsradius des re Beinen ist nur von der Hüfte nach hinten und zurück zur Hüfte.

12 Wiederholungen und dann einen Seitenwechsel



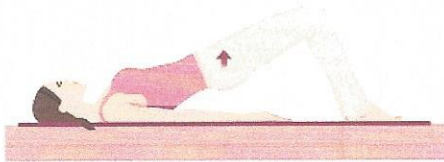
D Unterarmstütz: Auf dem Bauch liegen, Unterarme aufstützen, Fußspitzen in den Matte rammen, Bauchnabel einziehen und dann den Oberkörper anheben. Wem das zu schwer fällt, kann die Knie auf dem Boden lassen. 20 Sekunden halten.



E Schere: Auf den Rücken liegen, beide Beine zur Decke stecken und die Beine scheren. Den ganzen Rücken auf der Matte liegen lassen. 20 Sekunden



F Schulterbrücke: Auf den Rücken liegen, Beine anstellen, Po vom Boden heben, Bauch zur Decke strecken und Po wieder absenken (Aber nicht den Boden berühren!!). Langsam diese Übung durchführen. Beim Hochkommen ausatmen, beim Absenken einatmen.



14 Wiederholungen

Viel Spaß! ▽

Liebe Grüße

Heike