

## Trainingsplan ab 30. November

Ich hoffe es gut euch!! Ich weiß, es ist langweilig alleine zu trainieren. Aber vielleicht findet ihr ja einen Partner, mit dem ihr die Übungen machen könnt.

Heute braucht ihr zusätzlich einen Stuhl und eine Uhr.

Als erstes macht ihr euch wieder etwas warm. Geht auf der Stelle, streckt die Arme hoch, kreist mit den Schultern, die Knie hochziehen.

**Stand up:** Setzt euch auf den Stuhl, mit dem Po möglichst vorne auf der Kante. Beide Füße berühren den Boden. Dann steht ihr auf und setzt euch wieder. Um es etwas zu erschweren, könnt ihr die Arme beim Aufstehen zur Decke strecken. Macht diese Übung langsam und ohne Schwung hochkommen.

20 x Aufstehen, 3 Durchgänge

**Dips:** Ihr setzt euch wieder auf den Stuhl (der Stühle sollte an einer Wand stehen!!) und stützt euch mit dem Händen auf der Sitzfläche ab. Beide Füße einen Schritt nach vorne setzen, dann den Po von der Sitzfläche abheben und nach vorne schieben, sodass ihr euch nur noch mit den Händen abstützt. Jetzt den Po Richtung Boden absenken, die Arme knicken ein, und wieder anheben.



10 Wiederholungen, 3 Durchgänge

**Kniebeugen wippend:** Gut hüftbreiter Stand, Knie und Füße zeigen nach außen, ihr geht in die Knie und bleibt so, Oberkörper ist aufrecht, die Hände könnt ihr vor dem Gesicht halten.

Bleibt in dieser Position und wippt leicht mit den Beinen.

20 Sekunden halten, 3 Durchgänge



### **Bauchmuskeltraining:**

Legt euch auf den Rücken, Beine anstellen, Hände in den Nacken und mit Kopf und Schultern hochkommen. Wieder absenken, aber mit dem Kopf den Boden nicht berühren. Beim Hochkommen ausatmen, beim Absenken einatmen.

20 Wiederholungen, 3 Durchgänge



**Brücke:** Rückenlage, Beine anstellen, Po vom Boden abheben und wieder senken, aber den Boden nicht berühren.

10 Wiederholungen, 3 Durchgänge, beim Anheben ausatmen, beim Absenken einatmen



Zum Schluss etwas Dehnen. Setzt euch auf den Stuhl, lasst die Arme seitlich hängen, zieht einen Arm zur Decke und die gegenüberliegende Seite zum Boden ziehen, neigt den Oberkörper zur der zum Boden gesenkten Seite.

20 Sekunden halten und dann die Seiten wechseln.

Die Schultern dehnen



Rücken dehnen



Viel Spaß beim Trainieren !!!