



Trainingsplan



Beat Covid 19 Train at Home

gültig vom 06.04.2020 bis 04.05.2020

Theraband

Warm up:

Das Aufwärmen sollte locker und gemütlich durchgeführt werden, nicht reißen bei den Übungen.

Hampelmann, Arme seitlich



Aus dem Parallelstand abwechselnd in den Grätschstand und zurück springen, dabei die Arme oben zusammenführen oder über dem Kopf in die Hände klatschen. Tempo sollte individuell so gestaltet sein, dass die Übung einem lockeren Aufwärmen gerecht wird.



Datum									
Wiederholungen	30								
Sätze	1								
Gewicht	-								
Pause	-								

Halber Kniehebelauf



Im Laufen mit Armeinsatz die Knie locker bis auf Hüfthöhe anheben. Diese Übung über eine Strecke von zirka 20 Metern ausführen.



Datum									
Wiederholungen	30								
Sätze	1								
Gewicht	-								
Pause	-								

Anfersen



Im Laufen mit Armeinsatz abwechselnd die Fersen gegen das Gesäß schlagen. Oberkörper sollte aufrecht bleiben, Arme schwingen gegengleich mit. Diese Übung über eine Strecke von zirka 20 Metern ausführen.



Datum									
Wiederholungen	30								
Sätze	1								
Gewicht	-								
Pause	-								

Workout:

Kniebeuge & Armstreckerkräftigung mit Band



Hüftbreiter aufrechter Stand, beide Arme lang nach oben ausstrecken, Band in beiden Händen über dem Kopf halten. Kniebeuge, gleichzeitig Arme im Ellbogen beugen, nach außen ziehen und das Band hinter den Kopf ziehen.



Datum									
Wiederholungen	15								
Sätze	3								
Pause	90 Sek.								

Armstütz, ein Bein anheben

Ausgangsposition ist ein statisch gehaltener Handstütz. WS ist gerade, der Blick nach unten gerichtet. Abwechselnd jeweils linkes und rechtes Bein anheben.



Wiederholungen	20								
Sätze	3								
Pause	90 Sek.								

Rudern mit Band, sitzend



Sitzen, Beine ausstrecken, Knie und Hüfte bleiben etwa 90° gebeugt, Ferse drückt in den Boden. Band ist unter beiden Füßen und wird mit beiden Händen rechts und links der Knie gehalten. Oberkörper bleibt in aufrechter Position, Ellbogen ziehen nach hinten bis die Hände auf Taillenhöhe sind, dann Hände wieder langsam vorlassen.



Wiederholungen	20								
Sätze	3								
Pause	90 Sek.								

Armstrecken mit Band hinterm Körper



Band hinter dem Körper; Bandenden seitlich greifen; Ellbogen gebeugt. Bandenden vor dem Körper zusammen führen.



Datum									
Wiederholungen	20								
Sätze	3								
Gewicht	-								
Pause	90Sek.								

Treppensteigen



Ausgangsposition vor einer Treppe oder anderen Erhöhung, es muss kein Stepper sein. Arme hängen seitlichen am Körper (als Steigerung kann man in jeder Hand eine Kurzhantel halten). Rechten Fuß auf den Stepper aufsetzen und aus der Ferse den gesamten Körper langsam nach oben drücken, bis das rechte Bein gestreckt ist. Linken Fuß zwischendurch immer wieder leicht auf dem Boden aufsetzen. Nach den vorgegebenen Wiederholungen kontrolliert in die Ausgangsposition zurück gehen und Seite wechseln.



Wiederholungen	10 pro Bein								
Sätze	3								
Pause	90 Sek.								

Butterfly Reverse mit Band, stehend, von vorne nach hinten



Schrittstellung, ein oder zwei Bänder vor dem Körper auf Schulterhöhe fixieren zum Beispiel bei einer Türschnalle, Arme auf Schulterhöhe zur Seite ausstrecken. Gestreckte Arme nach hinten bis auf Schulter zurück führen und dann wieder langsam nach vorne zusammen führen.



Wiederholungen	15								
Sätze	3								
Pause	90 Sek.								

Trizepsdrücken mit Band



Hüftbreiter aufrechter Stand, rechten Arm auf Schulterhöhe seitlich ausstrecken und das Band fassen. Linken Arm vor dem Körper zum rechten Arm ausstrecken, dass die Hand auf Ellbogenhöhe ist. Band mit der Hand und deutlicher Spannung fassen. Ellbogen dann nach hinten ziehen, so dass die Hand nah am Körper vorbei zieht und das Band auf starke Spannung gebracht wird. Position halten.



Wiederholungen	15 pro Seite								
Sätze	2								
Pause	90 Sek.								

Schulter Außenrotation mit Band



Hüftbreiter Stand, Band ist geknotet und um Hände gelegt. Oberarme liegen am Oberkörper an, Ellbogen sind 90° angewinkelt, Unterarme zeigen nach vorne. Unterarme nach außen führen, Oberarme bleiben während der gesamten Übung am Oberkörper, es darf kein Spalt zwischen Ellenbogen und Oberkörper sein.



Wiederholungen	20								
Sätze	2								
Pause	90 Sek.								

Mountain Climber gerade



Aus der Liegestützposition heraus abwechselnd ein Knie unter dem Körper langsam nach vorne bringen, ohne dabei die Rumpfspannung zu verlieren und die LWS zu bewegen.



Wiederholungen	30x								
Sätze	2								
Pause	90 Sek.								

Crunch klassisch



In Rückenlage Füße aufstellen, die Fußsohlen flach auf dem Boden. Hände berühren mit den Fingerspitzen rechts und links den Kopf, Ellbogen zeigen zur Seite. Blick nach schräg oben gerichtet. Kopf und Schultern vom Boden lösen, Nase zieht zu den Knien. Kopf- und Armstellung bleiben während der ganzen Übung unverändert. Lediglich der Oberkörper bewegt sich.



Wiederholungen	20								
Sätze	2								
Pause	90 Sek.								

Fertig:-)