Liebe Mitglieder!

Als kleine Motivation um Fit zu bleiben, stellen wir euch online unseren ersten Trainingsplan für Zuhause online. Wir werden euch regelmäßig Übungen, Tipps, Fotos und Videos online stellen, damit ihr euch Zuhause FIT halten könnt!

Trainingsprogramm GANZKÖRPERTRAINING 1:

Dieses Training ist ein Zirkeltraining, d.h. man wechselt OHNE Pause von Übung zu Übung.

Anzahl der Runden:

Anfänger: 3 Runden

Fortgeschrittene: 6 Runden

Profis: 9-12 Runden

Wiederholungen:

Die Übungen werden solange ausgeführt, bis dein Körper nicht mehr kann.

ÜBUNGEN:

Aufwärmen Mountain Climbers

1. Hyperxtention
2. Liegestütz bzw. Damenliegestütz
3. Ausfallschrittkniebeugen
4. Sit ups
5. Plank

Du kannst das Training gerne öfters am Tag absolvieren, wir empfehlen

jeden zweiten Tag!

Also [STAY@HOME](mailto:STAY@HOME) but STAY FIT!

Aufwärmübung: Mountain Climbers

Ausgangsposition Liegestütz, Beine abwechselnd

hin und her rutschen

oder springen.

DAUER::

Anfänger: 3 Minuten

Fortgeschrittene: 6 Minuten

Profis: 9-12 Minuten

Ein Bild, das drinnen, gelb, Mann, Frau enthält.

Automatisch generierte Beschreibung

Übung 1: Hyperextention

Ausgangsposition hüftbreiter Stand, Oberkörper einrollen, langsam

Ein Bild, das Gebäude, Person, Schild, Mann enthält.

Automatisch generierte BeschreibungWirbel für Wirbel ausrollen.

Übung 2: Liegestütz bzw. Damenliegestütz

Körperspannung halten, durch Beugen der Arme Brust zum Boden senken.



Übung 3: Ausfallschrittkniebeugen

Abwechselnd: ein Bein vor, Körper absenken bis das Knie fast den

Boden berührt, wieder zurück in die Ausgangsstellung

Ein Bild, das Person, drinnen, stehend, Mann enthält.

Automatisch generierte Beschreibung

Übung 4: Sit ups

Rückenlage: langsam Wirbel für Wirbel, Oberkörper abheben.

Ein Bild, das jung, Frau, sitzend, Schlafzimmer enthält.

Automatisch generierte Beschreibung

Übung 5 Plank

Körperspannung halten, solange es geht.

Ein Bild, das orange, gelb, Mann, rot enthält.

Automatisch generierte Beschreibung