

Dies ist ein für Anfänger und Fortgeschrittene geeigneter Trainingsplan.
Für das Workout benötigt ihr einen Step, eine stabile Erhöhung oder eine Treppenstufe.

Ziel ist die Stärkung der Muskeln und der Ausdauer bei möglichst geringem Zeitaufwand.

Die Trainingshäufigkeit kann frei gewählt werden und liegt bei 1-3-mal pro Woche.
Zwischen den Trainingseinheiten sollte immer ein Ruhetag liegen.

Dein Training startet mit einer allgemeinen Erwärmung. Diese sollte mindestens 5-10 Minuten dauern und kann alles umfassen was dein Herz-Kreislauf-System in Schwung bringt. Unser Vorschlag:
Laufen auf der Stelle oder auf dem Step auf und ab und Arme bewegen,
Oberkörper Rotation, Hampelmann Variation.

Beine anziehen/strecken

3 x 15 Wdh.



Anmerkung:

Den Oberkörper gerade halten.

Mountain-Climbers

3 x 20 Wdh.

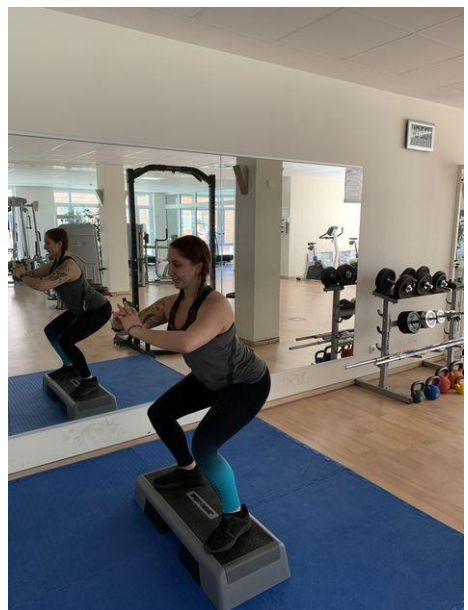


Anmerkung:

20 Wdh. heißt pro Seite 10, also immer im Wechsel.

in Kniebeuge-Position auf-/absteigen

3 x 15 Wdh.



Anmerkung:

Kniegelenke in einer Linie mit den Sprunggelenken, Bein welches zuerst nach oben/unten geht zwischendurch wechseln.

Dips (Armstreckung)

3 x 15 Wdh.



Anmerkung:

Ellbogen nah am Körper, Kraft kommt aus den Armen. Die Schultern stabilisieren!

Liegestütz einfach/schwer

3 x 15 Wdh.



Anmerkung:

Schwere Variante: Beine und Oberkörper in einer stabilen Linie (Knie ohne Bodenkontakt)

Ausfallschritte

3 x 15 Wdh.



Anmerkung:

Knie nicht weiter als bis zur Fußspitze, Oberkörper aufrecht.

Im Stütz Ellbogen diagonal zum Knie

3 x 15 Wdh.



Anmerkung:

Körpermitte stabil und lang halten!

Step up einbeinig

3 x 15 Wdh.



Anmerkung:
