

Dies ist ein für Anfänger geeigneter Trainingsplan.

Bei dem Zirkeltraining führt man die Übungen 20 Sekunden durch und wechselt dann zur nächsten Übung. Den gesamten Durchgang kann man dann je nach Trainingsstand drei bis viermal machen.

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 und Arme bewegen. Oberkörper Rotation. Hampelmann Variation.

Körperstreckung vorgeneigt + Hände diagonal zum Knie

3 x 20 Sek.



Anmerkung:

Arme, Oberkörper, Hüfte und Bein strecken und dann Hände und Knie diagonal zusammenführen. Je Seite ca. 10 Sekunden.

Abduktion im Stand

3 x 20 Sek.

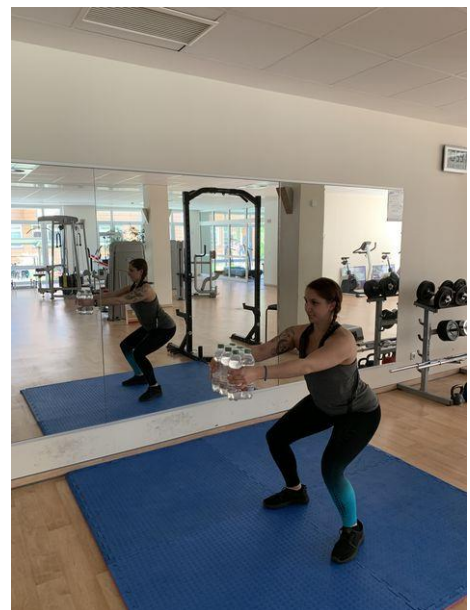


Anmerkung:

Den Körper gerade halten und die Bewegung ohne abzusetzen ausführen.

Kniebeuge + Armstreckung

3 x 20 Sek.



Anmerkung:

Rücken gerade, Kniegelenke in einer Linie mit den Sprunggelenken.

Käfercrunch

3 x 20 Sek.



Anmerkung:

Schwimmer

3 x 20 Sek.



Anmerkung:

Arme gerade ausstrecken, auf und ab hacken.

Brücke dynamisch

3 x 20 Sek.



Anmerkung: