

Liebe/r Trainierende/r,

wir wünschen dir viel Spaß und Abwechslung mit den Trainingsplänen zu den Themen Muskelaufbau, Ausdauer und Abnehmen.

Zum Verständnis, hier ein paar Infos damit du reibungslos durchs Training kommst.... Am Ende findest du den Plan komprimiert und übersichtlich zusammengefasst.

- Alle Übungen sind unterteilt in die Kategorien **Anfänger / Fortgeschrittener / Profi**
  - Für jeden Leistungsstand sind unterschiedliche Durchgänge (Sets), Wiederholungen und Schwierigkeitsgrade (z.b. Kadenzen) vorgesehen
- Kadenz = Dauer unter Belastung / pro Wiederholung

Beispiel Kadenz:

	Sätze	Wiederholungen	Gewicht	Kadenz
<b>Kniebeugen</b>	3	15	/	2-2-1-1

Am Beispiel der Kniebeuge heißt das:

**2 Sek. runter - 2 Sek. unten halten – 1 Sek. hoch – 1 Sekunde oben bleiben**

- Unter jeder Übung findet sich ein Infokästchen mit Hinweisen zur Übung, Möglichkeiten die Übung schwerer zu gestalten, Pausenzeiten etc

## Muskelaufbau ( Ganzkörpertraining)

### Kniebeugen

Erklärung:

Stelle dich Hüftbreit auf. Senke dein Gesäß nach hinten unten ab und versuche tief in die Hocke zu gehen. Achte dabei auf folgende Dinge:

- Fersen müssen am Boden bleiben
- Oberkörper möglichst lange aufrecht halten
- KEINEN Rundrücken machen
- Hüfte möglichst bis auf Kniehöhe absenken
- Bauch angespannt lassen

Kniebeugen	Sätze	Wdh.	Kadenz	Pause
Anfänger	3	15	1-2-1-1	40 Sek.
Fortgeschritten	4	10	2-2-1-1	30 Sek.
Profi	5	10	3-2-2-1	30 Sek.

\* für die Profis: nach der Übung noch 2x 20 Sekunden gesprungen Kniebeugen anhängen.

#### Infos:

Um die Übungen individuell schwerer zu machen könnt ihr Hanteln, Wasserflaschen, Six Packs oder direkt ganze Bierkästen 😊 benutzen. Flaschen nehmt ihr am besten in die Hand und haltet sie neben den Körper. Sixpacks empfehlen wir direkt vor der Brust zu fixieren.

## Ausfallschritte

Erklärung:

Stelle ein Bein etwa eine Schrittlänge nach vorne und bleibe in dieser Position. Senke das hintere Knie bis kurz vor den Boden ab. Hände ins Becken gestützt.

- Oberkörper aufrecht halten
- hintere Ferse berührt NIE den Boden
- KEINEN Rundrücken machen

Ausfallschritte	Sätze (pro Bein)	Wdh.	Kadenz	Pause
Anfänger	2	15	2-1-1-1	40 Sek.
Fortgeschritten	3	15	2-2-1-1	30 Sek.
Profi *	4	10	3-2-X-1	30 Sek.

\* für die Profis: „x“ bedeutet: explosiv nach oben kommen.

### Infos:

Die Möglichkeiten diese Übungen zu erschweren sind identisch zu den Optionen bei der Kniebeuge

## Brücke / Beckenlift (Po)

Erklärung:

Lege dich auf den Rücken und stell die Fersen mit einer Fußlänge Abstand zum Gesäß auf den Boden. Arme liegen neben dem Körper. Gib Druck auf deine Fersen und heb dein Becken (Gesäß) möglichst hoch vom Boden ab. Danach wieder absenken.

- Am höchsten Punkt bilden Beine und Oberkörper eine Linie
- Am höchsten Punkt – Po und Bauch anspannen
- Kopf und Schultern liegen immer flach am Boden

Beckenlift	Sätze	Wdh.	Kadenz	Pause
Anfänger	2	15	individuell	40 Sek.
Fortgeschritten	3	15	Individuell	30 Sek.
Profi	je 3	15	Individuell	30 Sek.

### Infos:

**Anfänger:** Übung wird beidbeinig ausgeführt.

**Fortgeschrittene:** Übung wird beidbeinig ausgeführt.

**Profi:** Übung nur mit einem Bein ausführen, das andere bleibt gestreckt „in der Luft“

Wem das nicht reicht: ihr könnt euch ein Theraband oder ähnliche Widerstandsbänder über das Becken spannen und die Enden mit der Hand am Boden fixieren.

## Liegestütze

Erklärung:

Platzier die Hände etwas breiter als Schulterbreit. Knie dich hin oder stütz dich auf die Füße, sodass dein Körper eine „gerade“ Linie bildet.

- Füße etwa Schulterbreit aufstellen
- Beim Absenken MUSS der Körper in einer Linie bleiben
- Ellenbogen zeigen beim Absenken nach hinten / außen
- **90 Grad in der Schulter vermeiden !!!!**

Liegestütze	Sätze	Wdh.	Kadenz	Pause
Anfänger	2	8	2-0-1-2	40 Sek.
Fortgeschritten	3	8-10	2-1-1-1	30 Sek.
Profi	4	8	3-2-X-1	30 Sek.

### Infos:

**Anfänger:** auf den Knien starten.

**Fortgeschrittene:** Normale Position

**Profi:** Füße leicht erhöht ( z.B.: Treppenstufe, Bücher, Hocker – je höher desto schwerer)

## Butterfly Reverse

Erklärung:

Leg dich auf den Bauch und bring die Schultern und Ellenbogen in einen 90 Grad Winkel. Heb die Arme vom Boden ab und zieh die Schulterblätter feste zusammen

- In Bauchlage – Bauch und Po anspannen
- Blick geht IMMER Richtung Boden

Butterfly Reverse	Sätze	Wdh.	Kadenz	Pause
Anfänger	2	8	2-0-1-2	40 Sek.
Fortgeschritten	3	8-10	2-1-1-1	30 Sek.
Profi	4	8	3-2-X-1	30 Sek.

### Infos:

**Anfänger:** auf den Knien starten.

**Fortgeschrittene:** Normale Position

**Profi:** Füße leicht erhöht ( z.B.: Treppenstufe, Bücher, Hocker – je höher desto schwerer)

## Rudern vorgebeugt

### Erklärung:

Stell dich schulterbreit vor dein Trainingsgewicht. Beuge ganz leicht deine Knie, schieb dein Gesäß nach hinten und senk den Oberkörper so weit nach vorne ab, dass er horizontal zum Boden ausgerichtet ist. Greife dein Gewicht (z.B. Kasten Gaffel Kölsch) und zieh es zum Bauch. Ellenbogen ziehen am Rumpf vorbei.

- In den Knien immer gebeugt bleiben.
- Oberkörper die ganze Zeit gerade halten.

Liegestütze	Sätze	Wdh.	Kadenz	Pause
Anfänger	2	15	2-1-2-1	40 Sek.
Fortgeschritten	3	12	2-2-2-1	30 Sek.
Profi	4	10	2-2-2-1	30 Sek.

### Infos:

**Anfänger:** z.B. Kasten Wasser / je Flasche zu 1/3 gefüllt

**Fortgeschrittene:** z.B. Kasten Wasser / je Flasche ½ - 2/3 gefüllt.

**Profi:** Kasten Bier – gern auch 2 ☺

## Trizeps (Dips)

Erklärung:

Stütz dich mit den Händen hinter deinem Körper auf eine Erhöhung. Z.B.: Stuhl / Treppenstufe etc. und bring deine Beine in eine leicht angewinkelte Position. Senk dein Gesäß zum Boden ab, sodass deine Ellenbogen sich beugen. Drück dich wieder hoch.

- Ellenbogen immer eng am Körper führen.
- Ellenbogen nicht weiter als 90 grad beugen.

Liegestütze	Sätze	Wdh.	Kadenz	Pause
Anfänger	2	10	2-0-1-1	40 Sek.
Fortgeschritten	3	10	2-1-1-1	30 Sek.
Profi	4	10	3-2-1-1	30 Sek.

### Infos:

**Anfänger:** niedrige Erhöhung wählen

**Fortgeschrittene:** niedrige Erhöhung + Zusatzgewicht (Buch, Kind 🐼) oder Füße ebenfalls erhöhen

**Profi:** Gewicht deiner Wahl auf den Oberschenkeln ablegen. + ggf. auch hier die Füße erhöhen.



## Klappmesser ( Bauch)

Erklärung:

Leg dich auf den Rücken und bring deine Beine gestreckt in eine 90 grad Position. ( Fußsohlen zeigen zur Decke) Oberkörper flach ablegen und die Arme in eine „ T“ Position bringen. Oberkörper aufrichten und mit den Fingern versuchen die Fußspitzen zu berühren.

- Beim Absenken die Arme wieder in die „T“ Position bringen
- Hohlkreuz beim Ablegen unbedingt vermeiden
- Beim Ablegen des Oberkörpers nicht entspannen (Bauch auf Spannung lassen)

Klappmesser	Sätze	Wdh.	Kadenz	Pause
Anfänger	2	15	1-0-1-1	40 Sek.
Fortgeschritten	3	15	1-1-2-1	30 Sek.
Profi	4	15	2-1-2-1	30 Sek.

### Infos:

**Anfänger:** Hüfte UND Knie auf 90 Grad anwinkeln.

**Fortgeschrittene:** wie oben beschrieben + Zusatzgewicht deiner Wahl

Profi: hier kommt der Kasten Bier wieder ins Spiel 😊

Wir wünschen Dir viel Spaß beim Training und bleib unbedingt gesund.

**Dein Sport Life Team**

