

Dein 20-Tage-Trainingsplan

Der Trainingsplan wurde von ehemaligen Schülern der Staudingergasse im Rahmen eines Gesundheitsprojektes zusammengestellt. Heute kann er dir helfen während der Quarantänezeit zu der uns Corona zwingt fit zu bleiben. Vielleicht machen auch deine Geschwister und deine Eltern mit.

Nicht vergessen:

Für Laufen, Walken, Nordic Walken gilt. Bewegung im Freien ist wichtig für deine Gesundheit aber **ohne deine Freunde** und mit Abstand von 2m zu anderen Personen. So wirst auch du zum Lebensretter!

Zu den Übungen

- **8–12** Wiederholungen pro Übung;
- Als Geräte brauchst du nur 2 Plastikflaschen (*mit Wasser füllen*) eine Schnur und eine runde Stange (*Besenstiel*)
- **Bei allen Übungen** zuerst deine **Körpermuskel anspannen** (Bauch, Bein Po, Oberkörper, Arme, Schultern, ...) .
- **Abwechseln** 1Tag Training1 dann 1Tag Training2 und dann 1Tag Ausdauer

Tag Nr	Sport	Dauer/Intensität
1	Training 1	2 – 3 Sätze
2	Training 2	2 – 3 Sätze
3	Laufen/ Walken/ Nordic Walken	40 – 60 Minuten
4	Training 1	2 – 3 Sätze
5	Training 2	2 – 3 Sätze
6	Laufen/ Walken/ Nordic Walken	40 – 60 Minuten
7	Pause	
8	Training 1	2 – 3 Sätze
9	Training 2	2 – 3 Sätze
10	Laufen/ Walken/ Nordic Walken	40 – 60 Minuten
11	Training 1	2 – 3 Sätze
12	Training 2	2 – 3 Sätze
13	Laufen/ Walken/ Nordic Walken	40 – 60 Minuten
14	Pause	
15	Training 1	2 – 3 Sätze
16	Training 2	2 – 3 Sätze
17	Laufen/ Walken/ Nordic Walken	40 – 60 Minuten
18	Training 1	2 – 3 Sätze
19	Training 2	2 – 3 Sätze
20	Laufen/ Walken/ Nordic Walken	40 – 60 Minuten

Dein 20-Tage-Trainingsplan

Training 1

1. Kurzhantel-Bankdrücken



Training 1 | Übung 1

- Lege dich auf eine Bank und halte in jeder Hand eine Hantel (Plastikflasche).
- Körperspannung aufbauen
- Die Arme beugen, die Hanteln befinden sich seitlich vom Brustkorb.
- Die Gewichte in einem großen Bogen nach oben führen



Profi-Tipp: Senke die Kurzhanteln bis unterhalb des Brustkorbes

„Keine Hanteln – kein Problem - fülle einfach Plastikflaschen mit Wasser“

Dein 20-Tage-Trainingsplan

2. Fliegende Bewegungen



Training 1 | Übung 2



- Lege dich mit einer Hantel in jeder Hand auf eine Bank.
- Die Arme winkelst du nur leicht an, deine Handflächen zeigen zueinander.
- Körperspannung aufbauen und führe die Hanteln **langsam** in einem weiten Bogen mit fast gestreckten Armen nach unten und wieder nach oben



Profi-Tipp: Über Kopf die Arme kreuzen (wirkt stärker auf die innere Brust ein)

Dein 20-Tage-Trainingsplan

3. Kurzhantel-Nackendrücken



Training 1| Übung 3

- Aufrecht sitzen.
- Rücken durchstrecken und Körperspannung aufbauen
- Arme anwinkeln, die Oberarme in Verlängerung der Schultern.
- Die Hanteln in leichtem Bogen **langsam** hochführen, bis sich die Hände senkrecht über den Schultern befinden und dann wieder senken



Profi- Tipp: Die Hanteln abwechselnd hochführen (schult das Balancegefühl).

Dein 20-Tage-Trainingsplan

4. Seitheben mit Kurzhanteln



Training 1 | Übung 4



- In einen leichten Ausfallschritt gehen (ein Bein etwas nach vorne stellen)
- Hanteln mit minimal gebeugten Armen vor dem Körper halten.
- Körperspannung und hebe dann die Arme seitwärts bis auf Schulterhöhe.
- Anschließend **langsam** senken



Profi-Tipp: Drehe die Handgelenke auf Schulterhöhe nach innen

Dein 20-Tage-Trainingsplan

5. Kurzhantel-Trizepsdrücken



Training 1 Übung 5



- Lege dich auf die Bank
- führe die Hanteln mit angewinkelten Armen schulterbreit **hinter** den Kopf. Die Handflächen zeigen dabei zueinander. Dein Körper ist angespannt
- Strecke die Arme **langsam** in die Höhe.



Profi-Tipp: Stelle deine Bank so, dass du abwärts liegst.

Dein 20-Tage-Trainingsplan

6. Kurzhantel-Ausfallschritte



Training 1 Übung 6



- Stelle dich gerade hin und lasse die Arme locker hängen.
- Mit links **einen großen Schritt nach vorn machen**. Der Oberschenkel ist fast waagrecht der Rücken bleibt aufrecht.
- Aufrichten und Beine wechseln.



Profi-Tipp: Das vordere Bein auf eine Erhöhung (zum Beispiel eine Bank) stellen.

Dein 20-Tage-Trainingsplan

Training 2

7. Kurzhantel-Rudern, einarmig



Training 2 Übung 1

- Mit der linken Hand und dem linken Knie auf der Bank abstützen.
- Rücken gerade und Körperspannung aufbauen
- Die Kurzhantel in der rechten Hand am Körper entlang bis auf Höhe der unteren Rippen ziehen.
- Nach einem Satz die Seiten wechseln



Profi-Tipp: Die Hantel ein bisschen höher ziehen und dort 3 Sekunden halten.

Dein 20-Tage-Trainingsplan

8. Fliegende Rückwärtsbewegungen



Training 2| Übung 2

- Den Oberkörper **mit geradem Rücken** nach vorne beugen.
- Der Kopf bleibt gerade in Verlängerung des Rücken (nicht hängen lassen)
- Körperspannung aufbauen
- Zwischen Oberschenkeln und Rumpf entsteht ein Winkel von 75 bis 90 Grad.
- Den Rücken gerade halten und die Kurzhanteln (Handflächen zueinander) **langsam** nach oben und unten führen



Profi-Tipp: Drehe die Handgelenke am höchsten Punkt nach außen

Dein 20-Tage-Trainingsplan

9. Konzentrations-Curls, negativ



Training 2 Übung 3

- Auf die Bank setzen und den belasteten Ellenbogen am Knie abstützen.
- Körperspannung aufbauen
- verwende hier ruhig ein schwereres Gewicht (1,5 oder 2 Liter Flasche, Waschmittelflasche oder einen anderen schwereren Gegenstand).
- den Arm **langsam** senken und wieder anwinkeln.
- den anderen Arm aufstützen.



Profi-Tipp: Lasse dir beim Senken der Hantel mehr als 10 Sekunden Zeit.

Dein 20-Tage-Trainingsplan

10. Bizeps-Curls mit Langhantel

Binde an eine Schnur, die du um eine Stange oder einen Besenstiel gewickelt hast eine gefüllte Wasserflasche.

Wenn du mehr Gewicht willst nimm einfach eine Waschmittelflasche oder einen anderen schweren Gegenstand



Training 2 Übung 4

- Aufrecht hüftbreit stehen und eine Langhantel (Besenstiel mit angebundenem Gewicht) schulterbreit greifen
- Arme hängen lassen und die Handflächen zeigen nach vorn.
- Po, Beine und ganzen Körper **anspannen!**
- Arme **langsam** bis zum Kinn beugen.
- Danach **langsam** senken



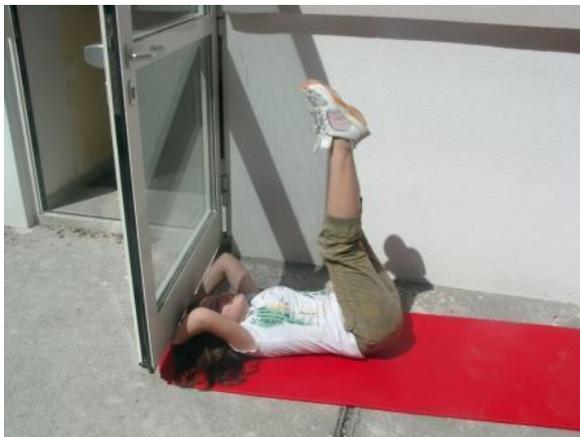
Profi-Tipp: Beim letzten Beugen und Strecken alle paar cm kurz stoppen

Dein 20-Tage-Trainingsplan

11. Schrägbank-Beckenheben



Training 2 | Übung 11



- Auf den Rücken legen und unter einen Kasten (eine Bank, eine Tür....) greifen
- Den Nabel einziehen und den Po anspannen
- Die Beine zeigen **gestreckt** nach oben.
- Jetzt das Becken vom Boden abheben (**das geht nur ein paar cm!**)
- das Becken und die Beine schieben dabei **gerade nach oben**



so nicht!!!!!!!

Profi-Tipp: In der Endposition leichte Wippbewegungen nach oben machen

Dein 20-Tage-Trainingsplan

12. Rumpfheben mit Drehung



Training 2| Übung 12

- Bäuchlings hinlegen und die Arme 90 Grad abgewinkelt in Schulterverlängerung halten.
- Körperspannung
- den Oberkörper vom Boden abheben.
- der Kopf sollte möglichst in der Verlängerung des Rückens bleiben (nicht in den Nacken ziehen – **schau auf den Boden**)
- Langsam nach rechts und links drehen ohne die Armhaltung zu verändern



Fehler: Beide Schüler schauen nach oben und nicht auf den Boden!