





# Trainingsplan

Ganzkörper			Gewicht
	<b>Tippen</b>	<b>Aufwärmen</b>	
	<i>Intensität zwischen 60-80%</i>	1. Satz 30 Sek.	
		2. Satz 30 Sek.	
	<b>Liegestütz</b>	<b>Brust(1)</b>	
	<i>Körper leicht gebeugt Hände über die Schulterbreite von einander entfernt Beide Arme werden gleichzeitig gebeugt</i>	1. Satz 15 Wdh.	
		2. Satz 15 Wdh.	
		3. Satz 15 Wdh.	
		4. Satz 15 Wdh.	
	<b>Superman</b>	<b>Rücken(1)</b>	
	<i>Auf den Bauch legen, Beine nach hinten strecken Arme zur Seite hinausstrecken Die Arme anheben, Daumen zeigen nach oben Arme die ganze Zeit auf Spannung halten</i>	1. Satz 15 Wdh.	
		2. Satz 15 Wdh.	
		3. Satz 15 Wdh.	
		4. Satz 15 Wdh.	
	<b>Shrugs</b>	<b>Schulter(1)</b>	
	<i>Aufrechter Stand, Arme neben Körper hängen Spreize die Hände leicht ab bzw Gewicht halten Schultern möglichst weit nach oben heben Arme langsam wieder senken</i>	1. Satz 15 Wdh.	
		2. Satz 15 Wdh.	
		3. Satz 15 Wdh.	
		4. Satz 15 Wdh.	
	<b>Kniebeuge</b>	<b>Beine(1)</b>	
	<i>Positioniere die Füße schulterbreit Zehen und Knie leicht nach außen gebeugt Rücken gerade Po nach unten Aus den Beinen drücken</i>	1. Satz 15 Wdh.	
		2. Satz 15 Wdh.	
		3. Satz 15 Wdh.	
		4. Satz 15 Wdh.	
	<b>Crunches</b>	<b>Bauch(1)</b>	
	<i>Hände an die Schläfe Beine in die Luft anwinkeln Mit dem Oberkörper richtung Knie bewegen Nicht aus der Hüfte arbeiten</i>	1. Satz 15 Wdh.	
		2. Satz 15 Wdh.	
		3. Satz 15 Wdh.	
		4. Satz 15 Wdh.	
	<b>Tippen</b>	<b>Cool Down</b>	
	<i>Intensität zwischen 60-80%</i>	1. Satz 30 Sek.	
		2. Satz 30 Sek.	

