

## Trainingsplan Anfänger

Der Trainingsplan ist konzipiert für ein Ganzkörpertraining mit Hilfsmitteln aus der eigenen Wohnung. Vorab wird der Trainingsplan dargestellt und im Anhang mit Bildern erklärt. Der Anfängerplan kann durch Veränderung des Umfangs angepasst werden. Beginne erst einmal mit dem Umfang 1.0. Hast du diesen gemeistert, wage dich an den Umfang 2.0 usw. Am besten liest du dir den Plan einmal komplett durch, sodass du während des Trainings die Struktur nicht verlierst.

### UMFANG:

1.0	Übungsdauer: 30 Sekunden	Pause zwischen Übungen: 15 Sekunden
2.0	Übungsdauer: 40 Sekunden	Pause zwischen Übungen: 20 Sekunden
3.0	Übungsdauer: 50 Sekunden	Pause zwischen Übungen: 25 Sekunden

### WARM-UP: 5 Minuten (a, b, c, d, oder e)

- a. Joggen (frische Luft)
- b. Hampelmänner
- c. Skippings auf der Stelle
- d. Treppensteigen
- e. Seilspringen (geht auch ohne Seil)

Ziel des WARM – UPs ist es, deine Skelettmuskulatur, sowie Sehnen und Bänder zu erwärmen, um somit deinen Körper auf das folgende Workout vorzubereiten. Bist du warm geworden? – Dann los geht's:

### WORKOUT:

Entscheide dich für einen der Trainingsumfänge (1.0, 2.0 oder 3.0). Mache alle 7 Übungen in einem Zirkel. D.h. du gehst Übung für Übung durch, bis du alle einmal gemacht hast. Führe davon 3 Runden durch.

#### 1. Kniebeuge



Stehe schulterbreit, halte deinen Rücken gerade und achte darauf, dass die Knie nicht zu weit über die Fußspitzen schieben.

## 2. Liegestütz



- optional Frauenliegestütz



Stütze dich schulterbreit, sodass deine Schultern über den Handgelenken sind. Halte die Ellenbogen im 45° Winkel zum Oberkörper und spanne während der Bewegung deine Rumpfmuskulatur an.

## 3. Klimmzüge am Tisch



- einfache Variante



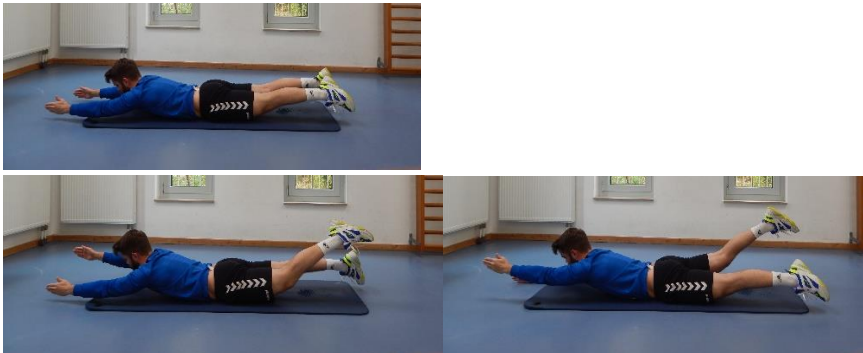
Lege dich unter den Tisch und greife mit beiden Händen an die Tischkante. Spanne deine Bein- und Rumpfmuskulatur an während du deine Brust zur Tischkante ziehst. Führe die Übung langsam und kontrolliert durch.

#### 4. Wadenheben



Trainiere im vollen Bewegungsradius. Spüre die Dehnung und Anspannung in deiner Wade.

#### 5. „Schwimmer“



Hebe deine Arme und Beine im Wechsel an (immer diagonal!). Versuche diese dauerhaft in der Luft zu halten und spanne deine Rumpfmuskulatur an.

#### 6. Arme kreisen



Strecke deine Arme seitlich und halte diese Position. Male mit den Armen kleine Kreise. Wechsel nach der Hälfte die Drehrichtung.

#### 7. Easy - Plank



Stütze dich auf den Ellenbogen und halte deine Rumpfmuskulatur unter Spannung.

Du hast dein Workout gemeistert und fühlst dich müde, aber dennoch kraftvoll? Beginne deinen Cool-Down, der deinen Körper regenerieren lässt.

Ziel des Cool-Down ist es, die regenerativen Prozesse im Körper zu beginnen. Die Herz-Kreislauf-Aktivität beginnt zu sinken, die Durchblutung der Muskulatur, ebenso die Beweglichkeit der Gelenke wird verbessert und dient somit zur psychischen Entspannung.

## COOL-DOWN:

Führe die Übungen langsam durch und atme kontrolliert ein und aus.

Halte eine Übung jeweils 40 Sekunden und wiederhole dies am besten 4-mal.

### 1. Streckbank



Strecke deine Hände und Füße, soweit es geht, von der Körpermitte weg.

### 2. Päckchen



Mache dich klein und entspanne.

### 3. Beinrückseite



Lass deine Knie durchgestreckt. Falls du nicht zu den Zehen kommst halte dich am Schienbein.

Schüttele deinen Körper aus und du hast es geschafft 😊!