

Trainingsplan Brust

Der Trainingsplan ist konzipiert für ein Training der Brust, Schulter- und Trizepsmuskulatur, mit Hilfsmittel aus der eigenen Wohnung. Vorab wird der Trainingsplan dargestellt und im Anhang mit Bildern erklärt. Der Trainingsplan 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: 20 Sekunden
2.0	Übungsdauer: 40 Sekunden	Pause zwischen Übungen: 30 Sekunden
3.0	Übungsdauer: 50 Sekunden	Pause zwischen Übungen: 40 Sekunden

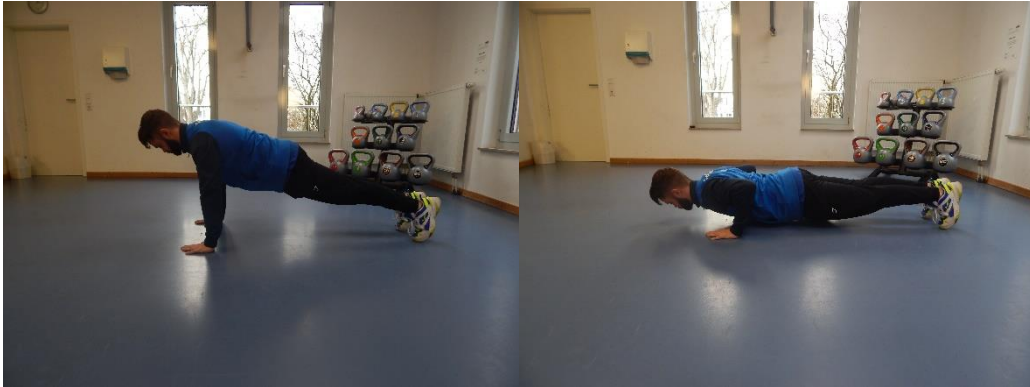
Erwärmen: 10 Minuten (a, b, c, d, oder e)

- a. Joggen (frische Luft)
- b. Hampelmänner
- c. Skippings
- d. Treppen Steigen
- e. Seilspringen

Ziel des WARM – UPs ist 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:

8 Übungen zur Kräftigung und 5 Übungen zur Dehnung der Muskulatur:

1. Liegestütz normal



- halte Spannung in der Körpermitte

2. Liegestütz (Füße auf einer Erhöhung abstellen)



- halte deinen Körper in einer Linie

3. Liegestütz (Hände auf einer Erhöhung absetzen)



- halte deine Arme in einem 45 Grad Winkel zu deinem Körper

4. Liegestütz eng



- forme mit deinen Händen ein Diamant

5. Trizeps (am Stuhl/Fensterbank)



6. High Plank + Schulter berühren im Wechsel



- halte dein Becken gerade

7. Frontheben mit Wasserflasche (0,5l -2l je nach Leistungsstand)



- führe die Bewegung kontrolliert und langsam aus

8. Seitheben mit Wasserflasche (0,5l -2l je nach Leistungsstand)



- führe deine Arme, bis sie auf der Höhe deiner Schultern sind

Du hast dein Workout gemeistert und fühlst dich müde, aber dennoch kraftvoll? Beginne jetzt mit den Dehnübungen, die deinen Körper regenerieren lassen und die Beweglichkeit fördern.

Ziel der Dehnübungen 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.

Dehnübungen:

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. An der Wand, gestreckt, über Kopf



2. An der Wand, angewinkelt, auf Schulterhöhe



3. Trizeps einseitig rechts & links



4. Trizeps beidarmig



5. Raumecke

