

Hausaufgabe Woche 1

Die Hausaufgabe für die erste Woche umfasst 3 Trainingstage, die du selbst über die Woche verteilen kannst. Jedes Training beginnt mit den 3 Vorbereitungsübungen. Viel Spaß!

Trainingsvorbereitung / Aufwärmen

Bitte überspringe nie die Vorbereitungsübungen. Mach lieber eine mehr. Sollten darüber hinaus spezielle Körperpartien zusätzlicher Aufmerksamkeit bedürfen, nimm dir die Zeit, diese zu mobilisieren.

Mache zu Beginn jedes Trainings folgende drei Vorbereitungsübungen 8 mal pro Seite. Geschwindigkeit: im Atemrhythmus, langsam und kontrolliert.

Schwerpunkt	Name	Anfangsposition (A)	Endposition (E)	Beschreibung
Trainingsvorbereitung	Hüftrollen			Schultern halten Bodenkontakt. Gestreckte Beine nach links und rechts bis knapp über den Boden. Füße bleiben zusammen. Leichtere Variante: Knie 90° gebeugt.
	Skorpion			Die Ferse eines Beins möglichst nah zur gegenüberliegenden Hand bringen. Schultern dabei auf den Boden drücken.
	Standwaage			Handflächen zeigen nach oben. Ein Bein wird gestreckt nach hinten gehoben, Oberkörper bleibt mit dem Bein in einer Linie, klappt dabei nach vorne. Bauch und Po angespannt.

Hauptteil

Jedes Training besteht aus den 4 auf der nächsten Seite dargestellten Übungen. Allerdings wirst du sie an jedem Trainingstag auf eine andere Weise durchführen.

Trainingstag 1: Zeitlupe

Durchführung:

Du machst von jeder der vier Übungen 8 Wiederholung, dabei führst du jede Wiederholung so langsam aus, dass du von der Ausgangsposition zur Endposition **10 Sekunden** benötigst und für die Bewegung zurück **5 Sekunden**.

Die letzte Wiederholung wird in der anstrengendsten Position (meistens 90° Beugung) 15 Sekunden lang gehalten. Zwischen den Übungen dehnt du jeweils eine halbe Minute lang die zuvor beanspruchte Muskulatur.

Konzept:

Extrem langsame Bewegungsausführung zur Entwicklung der lokalen Kraftausdauer und der nervalen Ansteuerung der Muskulatur.

Dauer:

10 Minuten

Trainingstag 2: Stufen

Durchführung:

Nimm dir die erste Übung vor und beginne mit einer Wiederholung. Mache anschließend solange Pause, wie du für die Durchführung gebraucht hast. Danach mache jeweils eine Wiederholung mehr und entsprechend länger Pause, bis du die geforderte Anzahl nicht mehr sauber und flüssig durchziehen kannst (also 1x + 1xPause, 2x + 2x Pause, ...). Daraufhin arbeite dich nach dem gleichen Schema wieder runter bis zu einer Wiederholung. Verfahre mit den anderen 3 Übungen genauso. Mach zwischen den Übungen solange Pause, bis deine Herzfrequenz unter 110 Schläge pro Minute gesunken ist.

Konzept:

Viele Wiederholungen mit geringer Intensität

- fördert die allgemeine Ausdauer
- schult die optimale Bewegungsausführung

Dauer:

wächst mit Leistungsfähigkeit

Trainingstag 3: Trimpfad

Durchführung:

Heute absolvierst du jede der 4 Übungen genau 1 Minute lang. Sollte dir vor Ablauf der Minute die Kraft ausgehen, machst du ein paar Sekunden Pause und fährst dann mit der Übung fort.

Zwischen den Übungen, sowie zu Beginn und am Ende des Trainings gibt es jeweils 1 Minute lang lockeres Herz-Kreislauf-Training (laufen, seilspringen, Hampelmänner). Stelle dir vor, du würdest von einer Station zur nächsten laufen, wie bei einem Trimpfad.

Konzept:

Lockeres Ausdauertraining zwischen den Übungen - fördert die allgemeine Fitness

Dauer:

ab 11 Minuten

Das sind deine 4 Übungen für diese Woche

Schwerpunkt	Name	Anfangsposition (A)	Endposition (E)	Beschreibung
Bauch	Crunch gerade			Schulterblätter berühren den Boden nicht. Lendenwirbelsäule behält dagegen immer Bodenkontakt.
Rücken	Hyperextensions			Die Hüfte bleibt immer 90° gebeugt. Der Oberkörper wird eingerollt und wieder aufgerichtet
Arme	Liegestütz kniend			Bauch und Po angespannt. Kopf gerade, Hände unter Schultern, Knie 90° gebeugt. Arme leicht gebeugt Kinn 1 cm über dem Boden
Beine	Kniebeuge parallel			Handflächen zeigen nach oben. Schultern ziehen während der gesamten Bewegung nach hinten unten. Bauch ist angespannt. Fersen bleiben am Boden.