

Hausaufgabe Woche 2

Die Hausaufgabe für diese Woche umfasst wieder 3 Trainingstage, die du selbst über die Woche verteilen kannst. Jedes Training beginnt mit den 3 Vorbereitungsübungen, die du von Hausaufgabe 1 kennst. 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 die drei Vorbereitungsübungen 8 mal pro Seite. Geschwindigkeit: im Atemrhythmus, langsam und kontrolliert.

Hauptteil

Jedes Training besteht aus den 5 auf der nächsten Seite dargestellten Übungen. Du wirst sie wieder an jedem Trainingstag auf eine andere Weise durchführen. Alle Übungen sind so gewählt, dass sie für beide Körperseiten auszuführen sind. Mache immer zuerst alle Wiederholungen auf einer Seite und wechsle dann zur anderen Seite.

Trainingstag 1: Tabata

Durchführung:

Für dieses Training brauchst du eine Uhr, die du für dich gut sichtbar platzierst, oder noch besser einen Intervalltimer. Die gibt es z. B. unter der Bezeichnung „Interval Timer“ oder „Tabata Timer“ für iPhone und Android günstig als App.

Mache heute 2 Runden, von denen jede aus den 5 Übungen der Woche besteht. Für jede Übung machst du 1 Intervall pro Seite. Insgesamt sind es also 10 Intervalle pro Runde. Ein Intervall besteht aus

- **20 Sekunden Aktivphase** und
- **10 Sekunden Pause.**

Der Ablauf ist also: 1 x 20 Sekunden Übung 1 links – Pause – 1 x 20 Sekunden Übung 1 rechts – Pause – 1 x 20 Sekunden Übung 2 links, usw. bis du jede Übung einmal links und einmal rechts gemacht hast. Daraufhin beginnst du noch mal von vorne.

Konzept:

Intervalltraining mit kurz gehaltenen Pausen. Stärkt Muskeln und Herz-Kreislauf-System.

Dauer:

10 Minuten

Trainingstag 2: Hochintensiv, Schwerpunkt Bauch

Durchführung:

Die Übungsreihenfolge ist heute folgendermaßen: Bauch – Rücken – Bauch – Arme – Bauch – Beine – Bauch – Ganzkörperübung – Bauch. Von jeder Übung machst du 10 Wiederholungen pro Seite und wechselst dann ohne Pause direkt zur nächsten.

Konzept:

Kurz, aber sehr intensiv durch Weglassen der Pausen

- fördert die allgemeine und lokale Ausdauer

Dauer:

ca. 6 Minuten

Trainingstag 3: Tabata (Version 2)

Durchführung:

Für jede Übung machst du 2 Intervalle pro Seite, aber diesmal nur eine Runde. Ein Intervall besteht wieder aus

- **20 Sekunden Aktivphase** und
- **10 Sekunden Pause.**

Der Ablauf ist also folgendermaßen: 2 x 20 Sekunden Übung 1 links, dann 2 x 20 Sekunden Übung 1 rechts, danach 2 x 20 Sekunden Übung 2 links, usw.







Konzept:





Intervalltraining mit kurz gehaltenen Pausen. Stärkt Muskeln und Herz-Kreislauf-System.

Dauer:

10 Minuten

Das sind deine 5 Übungen für diese Woche

Schwerpunkt	Name	Anfangsposition (A)	Endposition (E)	Beschreibung
Bauch	Ellbogenstütz			Bauch und Po fest angespannt. Das Becken bleibt knapp über dem Boden. Das Knie kommt seitlich zum Ellbogen.
Rücken	Rumpfdrehen			Hüfte 90° gebeugt, mit geradem Rücken möglichst weit zur Seite drehen
Arme	Liegestütz → Ellbogenstütz			Aus dem Ellbogenstütz Gewichtsverlagerung auf eine Seite, damit die andere Hand unter die Schulter gesetzt und der Arm durchgestreckt werden kann. Dann entsprechend mit der anderen Seite verfahren.

Schwerpunkt	Name	Anfangsposition (A)	Endposition (E)	Beschreibung
Beine	Sidekick			Ein Knie seitlich anheben und das Bein strecken. Standbein bleibt leicht gebeugt, Standfuß zeigt etwa 45° nach hinten.
Ganzkörperübung	GK-Standwaage			Oberkörper einrollen und ein Knie zur Brust. Dann beide Arme nach vorne strecken und mit dem Rumpf und dem nach hinten gestreckten Bein in eine waagrechte Linie bringen.