

Hausaufgabe Woche 3

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

Wie immer

Hauptteil

Jedes Training besteht aus den 4 auf der nächsten Seite dargestellten Übungen. Du wirst sie wieder an jedem Trainingstag auf eine andere Weise durchführen. Bei Übungen, die für beide Körperseiten einzeln durchzuführen sind, machst du zuerst alle Wiederholungen auf einer Seite und wechselst dann zur anderen Seite.

Trainingstag 1: Zeitlupe

Durchführung:

Damit du dir den Bewegungsablauf jeder Übung gut einprägen kannst, beginnen wir die Hausaufgaben mal wieder mit der Ausführung in Zeitlupe :-). Du machst von jeder der vier Übungen 12 Wiederholung, zwischen den Übungen gibt es keine Pausen. Die zeitliche Gestaltung ist etwas anders als beim letzten Zeitlupentraining, und zwar folgendermaßen:

- **5 Sekunden konzentrisch** (von der Anfangsposition in die Endposition)
- **5 Sekunden in der Endposition halten**
- **5 Sekunden exzentrisch** (von der Endposition zurück in die Anfangsposition)

Konzept:

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

Dauer:

15 Minuten

Trainingstag 2: Hochintensiv, Schwerpunkt Bauch

Durchführung:

Da die Bauchmuskulatur so wichtig ist, gibt es auch diese Woche einen Schwerpunkt dazu. Die Übungsreihenfolge ist wie folgt: Bauch – Rücken – Bauch – Arme – Bauch – Beine – Bauch. Von jeder Übung machst du **18 Wiederholungen** pro Seite und wechselst dann ohne Pause direkt zur nächsten. Die Durchführung ist zügig, aber kontrolliert und sauber. Körperspannung wird gehalten und jede Wiederholung bis zum Anschlag durchgezogen (Peak Contraction).

Konzept:

Kurz, aber sehr intensiv durch Weglassen der Pausen

- fördert die allgemeine und lokale Ausdauer

Dauer:

ca. 10 Minuten

Trainingstag 3: Hochintensiv, ohne Schwerpunkt

Durchführung:

Du machst **3 Runden**. Eine Runde besteht aus den 4 unten dargestellten Übungen. Bitte halte auch die Reihenfolge ein,

also Bauch, Rücken, Arme, Beine. Es gibt keine Pausen, weder zwischen den Übungen, noch zwischen den Runden.

- **Runde 1: 16 Wiederholungen pro Übung**
- **Runde 2: 12 Wdh. pro Übung**
- **Runde 3: 8 Wdh. pro Übung**

Konzept:









Kurz, aber sehr intensiv durch Weglassen der Pausen

- fördert die allgemeine und lokale Ausdauer

Dauer:

ca. 10 Minuten

Das sind deine 4 Übungen für diese Woche

Schwerpunkt	Name	Anfangsposition (A)	Endposition (E)	Beschreibung
Bauch	Bergsteiger			Aus dem Stütz ein Knie soweit wie möglich zur Brust ziehen. Konzentration auf die Bauchmuskeln.
Rücken	Hüftstrecken einbeinig			Ein Fuß ist etwa kniehoch abgelegt. Der andere wird bei gestrecktem Bein ohne Hilfe der Arme vertikal nach oben gehoben.
Arme	Rudern eng Anstelle der Schlinge kannst du auch ein um die Türklinke gewickeltes Handtuch als Griff benutzen			Bauch und Po angespannt, leichtes Doppelkinn, Brust raus, Schultern tief. Die Ellbogen eng am Körper nach hinten ziehen. Handgelenke bleiben dabei gerade.
Beine	Frontkick			Ein Knie anheben und dann nach vorne treten, als ob du eine Tür eintreten möchtest. Standbein ist leicht gebeugt für mehr Stabilität.