

Hausaufgabe Woche 4

Die Hausaufgabe für diese Woche umfasst wieder 3 Trainingstage, die du selbst über die Woche verteilen kannst. Halte die Reihenfolge aber bitte ein. Jedes Training beginnt mit den 3 Vorbereitungsübungen, die du von Hausaufgabe 1 kennst. Viel Spaß!

Trainingsvorbereitung / Aufwärmen

Wie immer

Hauptteil

Die Trainings an Tag 1 und 3 bestehen aus den 4 auf der nächsten Seite dargestellten Übungen. 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: 300 Reps

Durchführung:

Du machst von jeder Übung 50 Wiederholungen in möglichst kurzer Zeit. Für die Übungen 3 und 4 gilt das für jede Seite. Es zählen nur sauber und kontrolliert ausgeführte Wiederholungen. Die Pausen zwischen den Übungen so kurz wie möglich halten. Notiere die Gesamtzeit.

Konzept:

Entwicklung der allgemeinen Herz-Kreislauf-Ausdauer und der Ermüdungswiderstandsfähigkeit der arbeitenden Muskulatur durch hohe Wiederholungszahlen und Einsatz großer Muskelgruppen.

Dauer:

je nach Leistungsstand

Trainingstag 2: Intervall mit Steigerung (30 – 20 – 10)

Durchführung:

Heute gibt es keine vorgegebenen Übungen. Wähle deine Lieblingsausdauersportart, z. B. laufen, radeln, schwimmen, rudern. Nachdem du dich aufgewärmt hast, machst du von den nachfolgend beschriebenen Intervallen **4 direkt nacheinander**. Danach gönnst du dir bis zu **2 Minuten Pause** und wiederholst die **4 Intervalle noch einmal**. Ein Intervall besteht aus: **30 s langsam, 20 s bei 70 – 80 % und 10 s Vollgas**.

Konzept:

Stärkung der allgemeinen Ausdauerleistungsfähigkeit

Dauer:

8 Intervalle zu je 1 Minute plus 2 Minuten Pause = 10 Minuten

Trainingstag 3: 400 Reps

Durchführung:

Wie Trainingstag 1, allerdings werden die Übungen 1 und 2 nach Übung 4 noch einmal ausgeführt.









Konzept:

Wie Trainingstag 1

Dauer:

Wie Trainingstag 1

Das sind deine 4 Übungen für diese Woche

Schwerpunkt	Name	Anfangsposition (A)	Endposition (E)	Beschreibung
Körper-vorderseite	Hock-Stütz-Sprung			Aus der Hocke in die Liegestützposition springen. Variante: auf glattem Boden Handtuch unter die Füßen und Beine ranziehen und wegschieben.
Körper-vorderseite	V-Ups			Im Gegensatz zu den Crunches wird der Oberkörper komplett angehoben
Beine/Po	Ausfallschritt			Einen großen Schritt nach vorne machen und tief gehen, bis das hintere Knie fast den Boden berührt. Das vordere Knie ist in der Endposition senkrecht über dem Fußgelenk. Dann mit dem vorderen Bein abstoßen und einen genauso großen Schritt nach hinten machen
Ganzkörper-übung/Po	Hüftheben einbeinig			Das anzuhebende Bein bleibt während der gesamten Bewegung gestreckt. Hüfte ohne Schwung möglichst weit nach oben heben.