

Hausaufgabe Woche 5

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

Trainingsvorbereitung / Aufwärmen

Wie immer...

Hauptteil

Das Training besteht diesmal ähnlich wie in Woche 1 aus technisch eher einfachen Übungen. Nutze die geringere koordinative Herausforderung, dich intensiv auf die Zielmuskulatur zu konzentrieren und die Übungen besonders sauber und korrekt auszuführen. Dies ist besonders am letzten Trainingstag wichtig, der eine explosive Bewegungsausführung erfordert.

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: Intervall

Durchführung:

Heute machst du von jeder Übung **3 Intervalle mit je 30 Sekunden Aktivphase und 15 Sekunden Pause**. Danach wechselst du umgehend zur nächsten Übung. Also folgendermaßen: 30 s Bauch, 15 s Pause, 30 s Bauch, 15 s Pause, 30 s Bauch, 15 s Pause, 30 s Rücken, 15 s Pause, ... usw.

Konzept:

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

Dauer:

9 Minuten

Trainingstag 3: explosiv

Durchführung:

Du machst von jeder der vier Übungen zwei Sätze zu je 8 Wiederholung, dabei führst du jede Wiederholung folgendermaßen aus:

- Ausgangsposition zur Endposition: **explosiv** (du darfst beim Liegestütz gern in die Hände klatschen und bei der Kniebeuge springen)
- zurück: **5 Sekunden**.









Konzept:

Förderung von Schnellkraft und Maximalkraft

Dauer:

ca. 10 bis 14 Minuten (abhängig vom Fitnesslevel)

Das sind deine 4 Übungen für diese Woche

Schwerpunkt	Name	Anfangsposition (A)	Endposition (E)	Beschreibung
Bauch	V-Ups			Wie Crunches, aber Oberkörper komplett anheben.
Rücken	Hyperextensions			Die Hüfte bleibt immer 90° gebeugt. Der Oberkörper wird eingerollt und wieder aufgerichtet
Arme	Liegestütz kniend	 Arme leicht gebeugt	 Kinn 1 cm über dem Boden	Bauch und Po angespannt. Kopf gerade, Hände unter Schultern, Knie 90° gebeugt.
Beine	Kniebeuge parallel			Handflächen zeigen nach oben. Schultern ziehen während der gesamten Bewegung nach hinten unten. Bauch ist angespannt. Fersen bleiben am Boden.