

Hausaufgabe Woche 6

Die letzte Trainingswoche ist angebrochen. Zeit für den Endspurt :-). Jedes Training beginnt wie immer mit den 3 Vorbereitungsübungen, die du von Hausaufgabe 1 kennst. Viel Spaß!

Trainingsvorbereitung / Aufwärmen

Noch mal zur Erinnerung: 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 4 auf der nächsten Seite dargestellten Übungen. Du wirst sie wieder an jedem der beiden Trainingstage auf eine andere Weise durchführen. Die Übungen 1 und 3 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:

Mache heute 3 Runden, von denen jede aus den 4 Übungen der Woche besteht. Für jede Übung machst du 1 Intervall (bei Übung 1 und 3 pro Seite). Insgesamt sind es also 6 Intervalle pro Runde. Ein Intervall besteht aus

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

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

Konzept:

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

Dauer:

ca. 10 Minuten

Trainingstag 2: Hochintensiv, Schwerpunkt Bauch

Durchführung:

Von jeder Übung machst du 20 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

Das sind deine 4 Übungen für diese Woche

Schwerpunkt	Name	Anfangsposition (A)	Endposition (E)	Beschreibung
Ganzkörperübung	Ellbogenstütz			Bauch und Po fest angespannt. Das Becken bleibt knapp über dem Boden. Das Knie kommt seitlich zum Ellbogen.
Ganzkörperübung	Diagonalstütz			Aus der oberen Liegestützposition im Wechsel einen Arm und das gegenüberliegende Bein gestreckt anheben.
Ganzkörperübung	GK-Standwaage			Oberk. 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.
Ganzkörperübung	4-Count-Bodybuilders			Sanfte Version des Burpees ohne Sprung und ohne kompletten Liegestütz.
			Und wieder zurück.. also Hocke, dann Stand.	