



WIR bewegen
GEESTHACHT

VfL Geesthacht von 1885 e.V.

Grenzstraße 1, 21502 Geesthacht, Tel. 04152 9314010,
E-Mail: info@vfl-geesthacht.de, www.vfl-geesthacht.de

Trainingsplan für zu Hause

Einleitung:

Du trainierst jede Übung 1 Minute. Zwischen jeder Übung machst eine Pause von 30 Sekunden. Dein Training besteht aus 7 Übungen. Du absolvierst 3 Durchgänge. Nach jedem Durchgang machst Du 1 Minute Pause. Deine Trainingszeit beträgt insgesamt 32 Minuten.

1. Übung: Split Kniebeuge und Curl mit Theraband

- Schrittstellung, rechten Fuß mittig auf das Band stellen und in jeder Hand ein Ende des Bandes straff Halten.
- In die Kniebeuge gehen, dabei die Bauchmuskeln anspannen, das hintere Bein bewegt sich nicht mit, mit dem Oberkörper so weit wie es geht aufrecht bleiben.
- Gleichzeitig die Ellenbogen beugen und die Bandenden zu den Schultern ziehen, zurück in Startposition
- pro Seite 30 Sekunden trainieren.



Ausgangsposition



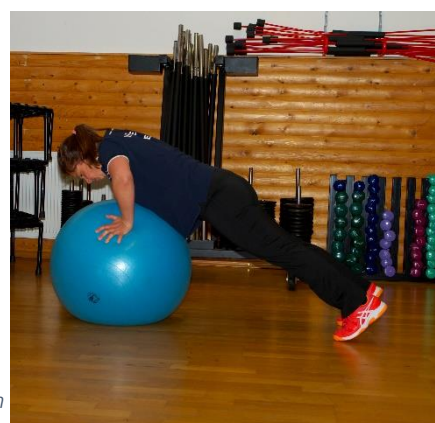
Endposition

2. Übung: Liegestütz auf einem Pezziball

- Beide Hände befinden sich seitlich am Ball, Beine gestreckt nach hinten, auf die Zehenspitzen stellen.
- Nun in den Liegestütz absenken, den Körper dabei stabil halten und wieder zurück in die Ausgangsposition.



Ausgangsposition



Endposition

3. Übung: Seilspringen

- Passendes Seil auswählen und los geht's. Darauf achten, dass sich die Hände ungefähr auf Hüfthöhe befinden, Ellenbogen leicht gebeugt, Oberarme dicht am Körper.
- Nun das Seil aus den Handgelenken schwingen und kleine schnelle Sprünge machen.



Ausgangsposition



Endposition

4. Übung: Dip an einer Bank, einem Stuhl oder Step

- Hände auf die Kante einer Bank, Finger um die Kante platzieren, Beine nach vorne strecken
- Nun die Ellenbogen beugen, ohne sie nach außen zeigen zu lassen, und den Oberkörper absenken, bis die Ellenbogen einen rechten Winkel bilden, dann zurück in Anfangsposition hochdrücken.



Ausgangsposition



Endposition

5. Übung: Armsteigen

- Einen Unterarmstütz einnehmen, dann die rechte Handfläche unterhalb der Schulter aufsetzen, die linke Handfläche ebenfalls aufsetzen und den Körper in eine hohe Brettposition bringen.
- Dann auf den rechten Unterarm wieder absenken, auch auf den linken und zurück in den Unterarmstütz.

Ausgangsposition



Endposition

6. Übung: Kniehebe-Lauf

- Aufrecht auf der Stelle laufen, dabei die Knie so hoch wie möglich anheben.
- Hohe Geschwindigkeit anstreben.



Ausgangsposition



Endposition

7. Übung: Unterarmseitstütz mit Knieanziehen

- Die Position des Unterarmseitstütz einnehmen.
- Das obere Knie rechtwinklig beugen und wieder strecken, die Übung auf der anderen Seite wiederholen
- pro Seite 30 Sekunden



Ausgangsposition



Endposition