

Trainingsplan Fortgeschritten I

Dauer: ca. 45 Minuten

Warm-up (5 Minuten)

Übung	Beschreibung
Handgelenke kreisen	20 Sekunden pro Richtung
Hüftöffner	30 Sekunden pro Seite, Bein angewinkelt über oben nach außen bewegen
Sumo-Squats	10 Stück
Kopf-Halbkreise	Langsam von einer Seite zur anderen bewegen
Arme kreisen	Vorwärts und rückwärts, je 20 Sekunden
Rotationsschwünge	Beidseitig, locker aus der Hüfte 30 Sekunden

Hauptteil

Pistol Squat mit Resistance Band

Beschreibung:

1. Befestige ein Resistance Band an einem stabilen Punkt.
2. Halte das Band mit beiden Händen und stelle dich auf ein Bein.
3. Senke dich langsam in die einbeinige Hocke ab.
4. Drücke dich kontrolliert wieder nach oben.

Wiederholungen: 3 × 6–8 pro Bein



Primär beanspruchte Muskeln: Beinmuskulatur, Gesäß, Rumpf

Squat mit Langhantel

Beschreibung:

1. Platziere die Langhantel sicher auf deinem oberen Rücken.
2. Stehe schulterbreit und stabil.
3. Beuge die Knie und senke die Hüfte nach hinten unten.
4. Drücke dich kraftvoll zurück in die Ausgangsposition.

Wiederholungen: 3 × 8–10



Primär beanspruchte Muskeln: Oberschenkelmuskulatur, Gesäß, unterer Rücken

Beinheben (gestreckt)

Beschreibung:

1. Hänge dich mit gestreckten Armen an eine Stange.
2. Halte deine Beine zusammen und gestreckt.
3. Hebe die Beine langsam bis auf Hüfthöhe oder höher.
4. Senke sie kontrolliert wieder ab.

Wiederholungen: 3 × 10–12



Primär beanspruchte Muskeln: Bauchmuskulatur, Hüftbeuger

Klimmzug im Untergriff

Beschreibung:

1. Greife die Stange mit den Handflächen zu dir gerichtet.
2. Ziehe dich hoch, bis dein Kinn über die Stange kommt.
3. Halte den Rumpf angespannt.
4. Senke dich langsam wieder ab.

Wiederholungen: 3 × 6-8



Primär beanspruchte Muskeln: Bizeps, Rücken (Latissimus), Rumpf

Dips

Beschreibung:

1. Stütze dich auf parallelen Stangen oder einem stabilen Kasten ab.
2. Senke den Körper durch Beugen der Ellenbogen ab.
3. Gehe tief genug, damit die Oberarme parallel zum Boden sind.
4. Drücke dich wieder nach oben in die Ausgangsposition.

Wiederholungen: 3 × 8-10



Primär beanspruchte Muskeln: Trizeps, Brust, Schultern

Rudern mit Langhantel

Beschreibung:

1. Greife die Langhantel etwas weiter als schulterbreit.
2. Beuge die Knie leicht und neige den Oberkörper nach vorne.
3. Ziehe die Langhantel kontrolliert zum unteren Brustbein.
4. Senke die Langhantel wieder langsam ab.

Wiederholungen: 3 × 8–10



Primär beanspruchte Muskeln: Rücken, Bizeps, Rumpfstabilität

L-Sit

Beschreibung:

1. Stütze dich auf parallelen Barren oder zwei Blöcken ab.
2. Ziehe die Beine erst in Hockposition an und bringe die Beine dann gestreckt nach vorne.
3. Halte den Körper stabil und die Beine parallel zum Boden.
4. Spanne Bauch und Hüfte fest an.

Wiederholungen: 3 × Halten solange wie möglich



Primär beanspruchte Muskeln: Bauchmuskulatur, Hüftbeuger, Schulterstabilität

Enge Push-ups

Beschreibung:

1. Platziere die Hände direkt unter den Schultern.
2. Halte den Körper in einer geraden Linie.
3. Senke dich langsam ab, die Ellenbogen bleiben nah am Körper.
4. Drücke dich kräftig wieder nach oben.

Wiederholungen: 3 × 10–12



Primär beanspruchte Muskeln: Trizeps, Brust, vordere Schulter

Cooldown

Übung	Beschreibung
Dehnung Oberschenkel	Stehend, Ferse zum Gesäß ziehen
Schulterdehnung	Arm vor Brust ziehen, leicht drücken
Hüftbeuger-Dehnung	Im tiefen Ausfallschritt das hintere Knie absenken und die Hüfte nach vorne schieben
Kindspose	Dehnung in Kindspose mit gestreckten Armen nach vorne