

## Trainingsplan Fortgeschritten II

Dauer: ca. 45 Minuten

### Warm-up

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

#### 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, Schulter

## Klimmzüge im Obergriff

### Beschreibung:

- 1. Greife die Stange mit den Handflächen von dir weg.
- 2. Ziehe dich kontrolliert nach oben, bis dein Kinn über der Stange ist.
- 3. Halte den Körper stabil und spanne den Rumpf an.
- 4. Senke dich langsam wieder ab.

Wiederholungen: 3 × 6–8



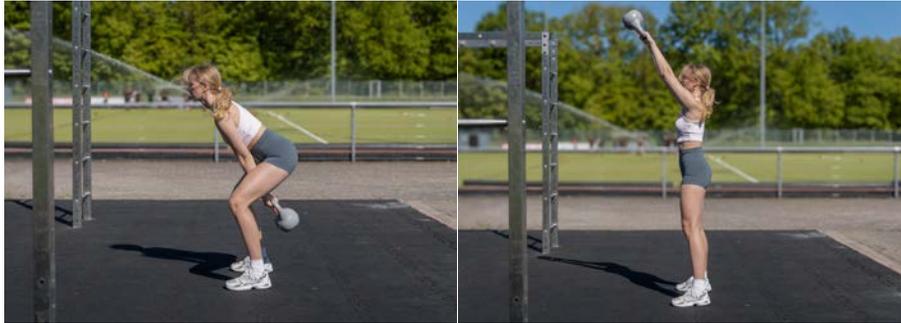
Primär beanspruchte Muskeln: Rücken (Latissimus), Bizeps, Rumpf

## Kettlebell Swings

### Beschreibung:

- 1. Stelle die Füße schulterbreit auf und halte die Kettlebell mit beiden Händen.
- 2. Beuge leicht die Knie und schwinge die Kettlebell zwischen den Beinen nach hinten.
- 3. Stoße die Hüfte explosiv nach vorne, sodass die Kettlebell auf Schulterhöhe schwingt.
- 4. Kontrolliere die Abwärtsbewegung mit dem Hüftgelenk.

Wiederholungen: 3 × 15–20



Primär beanspruchte Muskeln: Beinrückseite, Gesäß, unterer Rücken, Core

## Weite Push-ups

### Beschreibung:

- 1. Platziere die Hände deutlich weiter als schulterbreit auf den Boden.
- 2. Halte den Körper in einer Linie von Kopf bis Fuß.
- 3. Senke die Brust kontrolliert Richtung Boden ab.
- 4. Drücke dich kräftig wieder nach oben.

Wiederholungen: 3 × 10–12



Primär beanspruchte Muskeln: Brust, vordere Schulter, Trizeps

## Active Plank im TRX/Ringen

### Beschreibung:

- 1. Bringe deine Füße in das TRX/die Ringe und stütze dich mit den Händen auf dem Boden ab.
- 2. Halte den Körper in einer High Plank-Position.
- 3. Ziehe beide Knie kontrolliert in Richtung Brust.
- 4. Strecke die Beine wieder zurück in die Ausgangsposition.

Wiederholungen: 3 × 10–12



Primär beanspruchte Muskeln: Bauchmuskulatur, Rumpfstabilität

## Plyo Box Jumps

### Beschreibung:

- 1. Stelle dich vor eine stabile Box.
- 2. Gehe leicht in die Knie und schwinge die Arme zurück.
- 3. Springe explosiv auf die Box und lande weich.
- 4. Steige kontrolliert wieder herunter.

Wiederholungen: 3 × 8–10



Primär beanspruchte Muskeln: Beine, Gesäß, Core

## Sprints im Resistance Band

### Beschreibung:

- 1. Befestige das Resistance Band an einem festen Punkt hinter dir.
- 2. Lehne dich leicht nach vorne und halte Spannung im Band.
- 3. Sprinte explosiv nach vorne, so weit das Band es zulässt.
- 4. Gehe kontrolliert zurück in die Startposition.

Wiederholungen: 6 × 20 Sekunden Sprint / 40 Sekunden Pause



Primär beanspruchte Muskeln: Beine, Rumpfmuskulatur, Explosivkraft

## Rudern an einer Stange

### Beschreibung:

- 1. Lege dich unter eine niedrige Stange, Arme gestreckt.
- 2. Fasse die Stange schulterbreit.
- 3. Ziehe deinen Brustkorb zur Stange hoch.
- 4. Senke den Körper wieder kontrolliert ab.

Wiederholungen: 3 × 8–10



Primär beanspruchte Muskeln: Rücken, Bizeps, Core-Stabilität

### 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