

Trainingsplan Fortgeschritten III

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

Toes to Bar

Beschreibung:

- 1. Hänge dich an eine Stange, Arme gestreckt.
- 2. Spanne deinen Core an und hebe die Füße gerade hoch.
- 3. Berühre mit den Füßen die Stange.
- 4. Senke die Beine kontrolliert zurück.

Wiederholungen: 3 × 8-10



Primär beanspruchte Muskeln: Bauchmuskulatur, Hüftbeuger, Griffkraft

Handstand (ggf. an der Wand)

Beschreibung:

- 1. Positioniere dich mit den Händen schulterbreit (vor der Wand).
- 2. Kicke kontrolliert hoch in den Handstand.
- 3. Stabilisiere den Körper, Beine zusammen und gestreckt.
- 4. Halte die Position so lange wie möglich.

Wiederholungen: 3 × Halten so lange wie möglich



Primär beanspruchte Muskeln: Schulterstabilität, Core, Handgelenke

Decline Push-ups

Beschreibung:

- 1. Platziere die Füße erhöht (z.B. auf einer Bank oder Kiste).
- 2. Hände unter den Schultern aufsetzen.
- 3. Senke den Körper kontrolliert ab.
- 4. Drücke dich wieder hoch in die Ausgangsposition.

Wiederholungen: 3 × 10–12



Primär beanspruchte Muskeln: Brust, Schultern, Trizeps, Core

L-Sit

Beschreibung:

- 1. Setze dich zwischen zwei Blöcke oder auf Parallettes.
- 2. Stütze dich hoch, bis die Beine angehoben sind.
- 3. Hebe die Beine parallel zum Boden und halte den Körper stabil.
- 4. Halte die Position so lange wie möglich.

Wiederholungen: 3 × Halten so lange wie möglich



Primär beanspruchte Muskeln: Bauchmuskulatur, Hüftbeuger, Schulterstabilität

Dips

Beschreibung:

- 1. Stütze dich auf parallelen Stangen ab.
- 2. Senke deinen Körper ab, Ellenbogen beugen sich nach hinten.
- 3. Achte darauf, dass die Schultern stabil bleiben.

- 4. Drücke dich wieder hoch.

Wiederholungen: 3 × 8–10



Primär beanspruchte Muskeln: Trizeps, Brust, Schultern

Ausfallschritte mit Zusatzgewicht

Beschreibung:

- 1. Lege den Sandsack auf deinen oberen Rücken. Alternativ kannst du zwei Kettlebells/Kurzhandeln nehmen.
- 2. Mache einen großen Schritt nach vorne.
- 3. Senke das hintere Knie kontrolliert Richtung Boden.
- 4. Drücke dich über die vordere Ferse zurück in die Ausgangsposition.

Wiederholungen: 3 × 10–12 pro Bein



Primär beanspruchte Muskeln: Oberschenkel, Gesäß, Core

Langhantel Rudern

Beschreibung:

- 1. Greife die Langhantel schulterbreit.
- 2. Beuge die Knie leicht und neige den Oberkörper nach vorne.
- 3. Ziehe die Hantel Richtung Bauch.
- 4. Senke sie wieder langsam ab.

Wiederholungen: 3 × 8–10



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

Battle Ropes

Beschreibung:

- 1. Greife die Battle Ropes mit beiden Händen.
- 2. Bewege die Seile abwechselnd auf und ab.
- 3. Halte den Core angespannt.
- 4. Variiere Tempo und Bewegungsweite.

Wiederholungen: 3 × 30 Sekunden



Primär beanspruchte Muskeln: Schultern, Arme, Core, Ausdauer

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