

Trainingsplan Profi I

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

Archer Push-ups

Beschreibung:

- 1. Positioniere die Hände weit auseinander.
- 2. Senke den Körper zur einen Seite ab.
- 3. Drücke dich zurück und wechsele zur anderen Seite.
- 4. Halte Spannung im gesamten Körper.

Wiederholungen: 3 × 8-12



Primär beanspruchte Muskeln: Brust, Oberarme, Schulter

Handstand

Beschreibung:

- 1. Positioniere die Hände schulterbreit auf dem Boden.
- 2. Kicke kontrolliert hoch in den Handstand.
- 3. Stabilisiere den Körper, Beine zusammen.
- 4. Halte die Position so lange wie möglich.

Wiederholungen: 3 × 8–12



Primär beanspruchte Muskeln: Rumpf, Schulter, Oberarme

Frontlever

Beschreibung:

- 1. Hänge dich an eine Stange, Arme gestreckt.
- 2. Ziehe den Körper in eine horizontale Position.
- 3. Halte den Körper parallel zum Boden.
- 4. Spanne Bauch, Rücken und Gesäß stark an.

Wiederholungen: 3 × 8–12

Primär beanspruchte Muskeln: Rücken, Rumpf, Schulter

V-Sit

Beschreibung:

- 1. Stütze dich auf zwei Blöcken oder Parallettes ab.
- 2. Hebe die Beine in einem spitzen Winkel nach oben.

- 3. Halte den Körper stabil.
- 4. Halte die Position solange wie möglich.

Wiederholungen: 3 × 8–12



Primär beanspruchte Muskeln: Hüftbeuger, Bauch, Oberschenkel

Klimmzüge

Beschreibung:

- 1. Greife die Stange schulterbreit.
- 2. Ziehe dich kontrolliert hoch.
- 3. Halte kurz oben.
- 4. Senke dich langsam wieder ab.

Wiederholungen: 3 × 8–12



Primär beanspruchte Muskeln: Rücken, Oberarme, Schulter

Dips

Beschreibung:

- 1. Stütze dich auf parallelen Stangen.
- 2. Senke den Körper ab.
- 3. Achte auf stabile Schultern.
- 4. Drücke dich wieder hoch.

Wiederholungen: 3 × 8–12



Primär beanspruchte Muskeln: Trizeps

Medizinball Burpees

Beschreibung:

- 1. Hände auf den Medizinball setzen und Liegestütz ausführen.
- 2. Springe explosiv hoch und wirf den Ball in die Luft.
- 3. Fange den Ball und wiederhole die Bewegung.
- 4. Halte den Core aktiv.

Wiederholungen: 3 × 8–12



Primär beanspruchte Muskeln: Brust, Rumpf, Oberschenkel, Oberarme

Langhantel Squats

Beschreibung:

- 1. Platziere die Hantel sicher auf dem oberen Rücken.
- 2. Senke dich in eine tiefe Kniebeuge.
- 3. Halte den Rücken gerade.
- 4. Drücke dich kontrolliert wieder hoch.

Wiederholungen: 3 × 8–12



Primär beanspruchte Muskeln: Gesäßmuskulatur, Oberschenkelmuskulatur

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