

Trainingsplan Profi 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

Straddle Planche

Beschreibung:

- 1. Setze die Hände auf den Boden.
- 2. Bringe die Beine in eine breite geöffnete Position.
- 3. Hebe den gesamten Körper parallel zum Boden an.
- 4. Halte die Position so lange wie möglich.

Wiederholungen: 3 × 8-12

Primär beanspruchte Muskeln: Schulter, Brust, Rumpf

Pistol Squats

Beschreibung:

- 1. Stelle dich auf ein Bein.
- 2. Senke dich langsam tief ab.
- 3. Halte das andere Bein gestreckt vorne.
- 4. Drücke dich wieder hoch.

Wiederholungen: 3 × 8-12



Primär beanspruchte Muskeln: Oberschenkel, Gesäß

Push-ups auf Kurzhanteln mit einarmigem Rudern

Beschreibung:

- 1. Führe einen Push-up auf den Hanteln aus.
- 2. Ziehe danach eine Hantel kontrolliert zur Brust.
- 3. Senke die Hantel ab und wiederhole zur anderen Seite.
- 4. Spanne den Core durchgehend an.

Wiederholungen: 3 × 8-12



Primär beanspruchte Muskeln: Brust, Oberarme, Rumpf

Plyo Box Jumps

Beschreibung:

- 1. Stelle dich vor die Box.
- 2. Springe explosiv auf die Box.
- 3. Lande weich mit leicht gebeugten Knien.

- 4. Steige kontrolliert wieder herunter.

Wiederholungen: 3 × 8–12



Primär beanspruchte Muskeln: Oberschenkel, Gesäß, Waden

Dips (mit Zusatzgewicht)

Beschreibung:

- 1. Stütze dich auf parallelen Stangen.
- 2. Senke dich kontrolliert ab.
- 3. Drücke dich explosiv wieder hoch.
- 4. Optional: Zusätzliche Gewichtsweste verwenden.

Wiederholungen: 3 × 8–12



Primär beanspruchte Muskeln: Trizeps

Butterfly an niedrigen Ringen

Beschreibung:

- 1. Stelle die Ringe tief ein.
- 2. Beuge die Arme leicht und lehne dich nach vorne.
- 3. Öffne die Arme zur Seite wie beim Butterfly.
- 4. Führe die Hände wieder zusammen.

Wiederholungen: 3 × 8–12



Primär beanspruchte Muskeln: Brust, Schulter, Rücken

Battle Ropes

Beschreibung:

- 1. Greife die Seile mit beiden Händen.
- 2. Bewege sie schnell auf und ab.
- 3. Halte die Körpermitte stabil.
- 4. Variiere die Geschwindigkeit.

Wiederholungen: 3 × 8–12



Primär beanspruchte Muskeln: Oberarme, Schulter, Rumpf

L-Sit

Beschreibung:

- 1. Stütze dich auf Blöcke oder Stangen ab.
- 2. Hebe die Beine gestreckt nach vorne.
- 3. Halte die Beine auf Hüfthöhe.
- 4. Halte die Position so lange wie möglich.

Wiederholungen: 3 × 8–12



Primär beanspruchte Muskeln: Hüftbeuger, Rumpf

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