

Trainingsplan Profi 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

Pistol Squat

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

Muscle-ups

Beschreibung:

- 1. Greife die Stange im Obergriff.
- 2. Ziehe dich explosiv hoch über die Stange.
- 3. Schiebe dich in den Dip über die Stange.
- 4. Strecke die Arme durch.

Wiederholungen: 3 × 8–12



Primär beanspruchte Muskeln: Rücken, Oberarm, Brust

Handstand aus L-Sit

Beschreibung:

- 1. Beginne im L-Sit auf dem Boden oder Parallettes.
- 2. Leite die Bewegung in den Handstand ein.
- 3. Strecke die Beine und den Körper nach oben.
- 4. Halte den Handstand stabil.

Wiederholungen: 3 × 8–12

Primär beanspruchte Muskeln: Schulter, Oberarm, Hüftbeuger

Backlever

Beschreibung:

- 1. Hänge dich an die Ringe oder eine Stange.
- 2. Leite den Körper in eine horizontale Rücklage.
- 3. Halte den Körper gestreckt parallel zum Boden.
- 4. Spanne Rücken und Core stark an.

Wiederholungen: 3 × 8–12

Primär beanspruchte Muskeln: Rückenmuskel, Core, Oberarme

Weighted Push-ups

Beschreibung:

- 1. Lege ein Gewicht auf den oberen Rücken.
- 2. Führe normale Push-ups aus.
- 3. Halte den Körper stabil und in einer Linie.
- 4. Senke dich tief ab und drücke dich kräftig hoch.

Wiederholungen: 3 × 8–12

Primär beanspruchte Muskeln: Brust, Oberarme, Schulter

Toes to Bar

Beschreibung:

- 1. Hänge dich an eine Stange.
- 2. Hebe die Beine gestreckt an.
- 3. Berühre mit den Füßen die Stange.
- 4. Senke die Beine kontrolliert ab.

Wiederholungen: 3 × 8–12



Primär beanspruchte Muskeln: Bauch, Hüftbeuger

Ausfallschritte mit Kurzhanteln

Beschreibung:

- 1. Halte eine Kurzhantel in jeder Hand.
- 2. Mache einen großen Schritt nach vorne.
- 3. Senke das hintere Knie kontrolliert.
- 4. Drücke dich zurück in die Ausgangsposition.

Wiederholungen: 3 × 8–12



Primär beanspruchte Muskeln: Oberschenkel, Gesäß

Human Flag

Beschreibung:

- 1. Greife eine vertikale Stange. Oder zwei horizontale.
- 2. Spanne den ganzen Körper an.

- 3. Hebe den Körper horizontal vom Boden ab. Alternativ kletterst du erst nach oben und lässt dich dann absinken
- 4. Halte die Position so lange wie möglich.

Wiederholungen: 3 × 8–12



Primär beanspruchte Muskeln: Rücken, Rumpf, 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