Trainingsplan Anfänger I
Dauer: ca. 45 Minuten

Warm-up (5 Minuten)

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	5 Stück
Arme kreisen	20 Sekunden pro Seite
Rotationsschwünge	30 Sekunden

Hauptteil

1. Liegestütz (eng) (3x8-10)

Beschreibung:

1. Beginne in einer Liegestützposition auf dem Boden, wobei die Hände direkt unter den Schultern platziert sind und die Finger nach vorne zeigen.
2. Halte den Körper in einer geraden Linie vom Kopf bis zu den Fersen, und spanne die Bauchmuskeln an.
3. Senke den Körper langsam ab, indem du die Ellenbogen eng am Körper entlangführst, bis die Brust fast den Boden berührt.
4. Drücken dich dann mit Kraft durch die Brustmuskeln nach oben, um in die Ausgangsposition zurückzukehren.
5. Alternativ kann die Übung auf den Knien ausgeführt werden, um den Schwierigkeitsgrad zu erleichtern.

Primär beanspruchte Muskeln: Oberarm-, Brust-, Rumpfmuskulatur

2. Kniebeugen mit der Kettlebell (3x8-10)

Beschreibung:

1. Stell dich schulterbreit hin, Zehen leicht nach außen. Halte die Kettlebell mit beiden Händen vor deinem Körper, Arme leicht gebeugt.
2. Beuge die Knie und schiebe die Hüfte nach hinten, als würdest du dich setzen.
3. Senke dich bis die Oberschenkel parallel zum Boden sind, der Oberkörper bleibt weitesgehend aufrecht.
4. Drücke dich über die Fersen wieder nach oben.

Primär beanspruchte Muskeln: Oberschenkel, Gesäß, Rumpf

3. Plank an einer Bar (3x bis zum Muskelversagen)

Beschreibung:

1. Stelle dich vor eine horizontale Bar. Platziere deine Hände schulterbreit auf der Bar, die Arme sind gestreckt. Strecke deine Beine nach hinten aus, sodass dein Körper eine gerade Linie bildet, vom Kopf bis zu den Füßen.
2. Spanne deinen Bauch, Gesäß und Oberschenkel an, um die Position stabil zu halten.
3. Halte die Plank-Position so lange wie möglich, ohne die Körperhaltung zu verändern.
4. Alternativ kann man eine tiefer- oder höherliegende Bar wählen um den Schwierigkeitsgrad anzupassen

Primär beanspruchte Muskeln: Rumpfmuskulatur (Bauch,unterer Rücken), Schultern

4. Dips am Kasten (3x8-10)

Beschreibung:

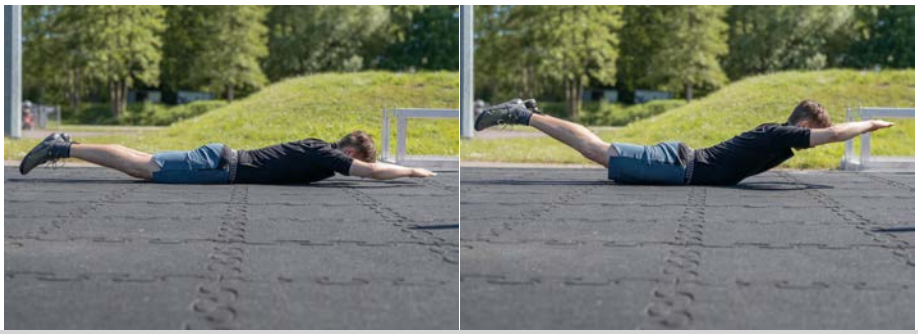
1. Setze dich auf einen Kasten und platziere deine Hände neben deinen Hüften, mit den Fingern nach vorne zeigend.
2. Deine Beine sind ausgestreckt oder leicht angewinkelt, die Füße flach auf dem Boden.
3. Senke deinen Oberkörper kontrolliert ab, indem du die Arme beugst, bis deine Oberarme parallel zum Boden sind oder etwas tiefer.
4. Achte darauf, dass deine Ellbogen nach hinten zeigen und nicht nach außen.
5. Drücke dich über die Handflächen wieder nach oben, bis deine Arme vollständig gestreckt sind
6. Der Rücken bleibt während der Übung nah am Kasten.
   Vermeide es, die Schultern zu stark nach oben zu ziehen – halte sie stabil und entspannt.
   Die Bewegung sollte kontrolliert und ohne Schwung ausgeführt werden.

Primär beanspruchte Muskeln: Trizeps und Schultern

5. Superman (3 x 10-15)

Beschreibung:

1. Lege dich mit dem Bauch auf den Boden, die Beine ausgestreckt und die Arme nach vorne gestreckt. Der Blick ist nach unten zum Boden gerichtet.
2. Hebe gleichzeitig die Arme, den Oberkörper und die Beine an, sodass dein Körper eine "Superman"-Position bildet.
3. Achte darauf, dass du die Gesäßmuskulatur und den unteren Rücken anspannst, um die Bewegung zu kontrollieren.
4. Halte die Position für 2-3 Sekunden, bevor du dich langsam wieder absenkst.



Primär beanspruchte Muskeln: untere Rückenmuskulatur, Gesäßmuskulatur

6. Side Plank (3x bis Muskelversagen)

Beschreibung:

1. Lege dich auf die Seite, der Unterarm liegt senkrecht zum Körper auf dem Boden und direkt unter der Schulter. Die Beine sind gestreckt, Füße übereinander oder leicht versetzt. Der Körper bildet eine gerade Linie vom Kopf bis zu den Füßen.
2. Drücke dich mit dem Unterarm und der Seite des unteren Fußes vom Boden ab, sodass dein Körper in einer geraden Linie steht.
3. Halte diese Position, indem du die Bauchmuskeln anspannst und die Hüfte oben hältst.
4. Der Kopf bleibt in einer neutralen Position, in Verlängerung der Wirbelsäule.
5. Alternativ kann die Übung auch auf dem Knie durchgeführt werden

Primär beanspruchte Muskeln: seitliche Rumpfmuskulatur

7. Step-up´s am Kasten

Beschreibung:

1. Stelle dich vor einen stabilen Kasten, die Knie sind leicht gebeugt. Die Füße stehen schulterbreit auseinander.
2. Stelle einen Fuß vollständig auf den Kasten und drücke dich mit diesem Bein nach oben, sodass du mit dem anderen Bein nachziehst und auf dem Kasten stehst. Zur Stabilitätsunterstützung kannst du dich mit einem Arm an einer Stange festhalten (jedoch nicht mit dem Arm hochziehen)
3. Achte darauf, dass das Standbein die ganze Arbeit macht. Senke das hintere Bein kontrolliert ab ohne es wieder auf den Boden abzusetzen.
4. Wechsle anschließend das Bein
5. Alternativ kann die Übung mit Zusatzgewicht (Kurzhantel/Kettlebell) ausgeführt werden

Wiederholungen: 3 x 8-10

Primär beanspruchte Muskeln: Stärkung der Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur und Verbesserung der Koordination

8. Beinheben an der Bar (3x8-10)

Beschreibung:

1. Hänge dich mit beiden Händen an eine Klimmzugstange oder eine ähnliche Bar. Die Arme sind gestreckt, die Schultern leicht aktiv, die Beine hängen locker nach unten.
2. Hebe langsam die Beine gleichzeitig an, indem du die Bauchmuskeln anspannst und die Hüften beugst. Die Beine können dabei gebeugt sein
3. Versuche, die Beine so weit wie möglich zu heben, idealerweise bis die Oberschenkel parallel zum Boden sind oder höher.
4. Senke die Beine kontrolliert wieder ab, ohne dass sie den Boden berühren.
5. Alternativ kannst du die gestreckten Beine heben, um die Intensität zu steigern.

Primär beanspruchte Muskeln: Bauchmuskulatur, insbesondere der unteren Bauchmuskeln, sowie der Hüftbeuger

Cooldown (5 Minuten)

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