

Trainingsplan Anfänger II

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. Ausfallschritte (mit Kettlebell)

Beschreibung:

1. Stelle dich aufrecht hin, die Füße hüftbreit auseinander. Halte eine Kettlebell mit beiden Händen vor deinem Körper auf Brusthöhe.
2. Mache einen großen Schritt nach vorne, sodass dein vorderes Bein einen rechten Winkel bildet (Oberschenkel parallel zum Boden).
3. Achte darauf, dass das hintere Knie fast den Boden berührt, aber nicht aufsetzt. Dein hinteres Bein sollte auch ungefähr im rechten Winkel sein.
4. Drücke dich mit dem hinteren Bein ab, um mit dem anderen Bein den nächsten Schritt zu machen.
5. Wiederhole die Übung

Wiederholungen: 3 x 12 pro Seite



Primär beanspruchte Muskeln: Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskeln und den Rumpf

2. Liegestütz an einer Bar

Beschreibung:

1. Beginne in einer Liegestützposition mit den Händen an einer Bar (je tiefer die bar, desto anspruchsvoller ist die Übung)
2. die Hände sind hierbei direkt unter den Schultern platziert.
3. Halte den Körper in einer geraden Linie vom Kopf bis zu den Fersen, und spanne die Bauchmuskeln an.
4. Senke den Körper langsam ab, indem du die Ellenbogen eng am Körper entlangführst, bis die Brust fast die Bar berührt.
5. Drücke dich dann mit Kraft nach oben, um in die Ausgangsposition zurückzukehren.

Wiederholungen: 3 x 8-10



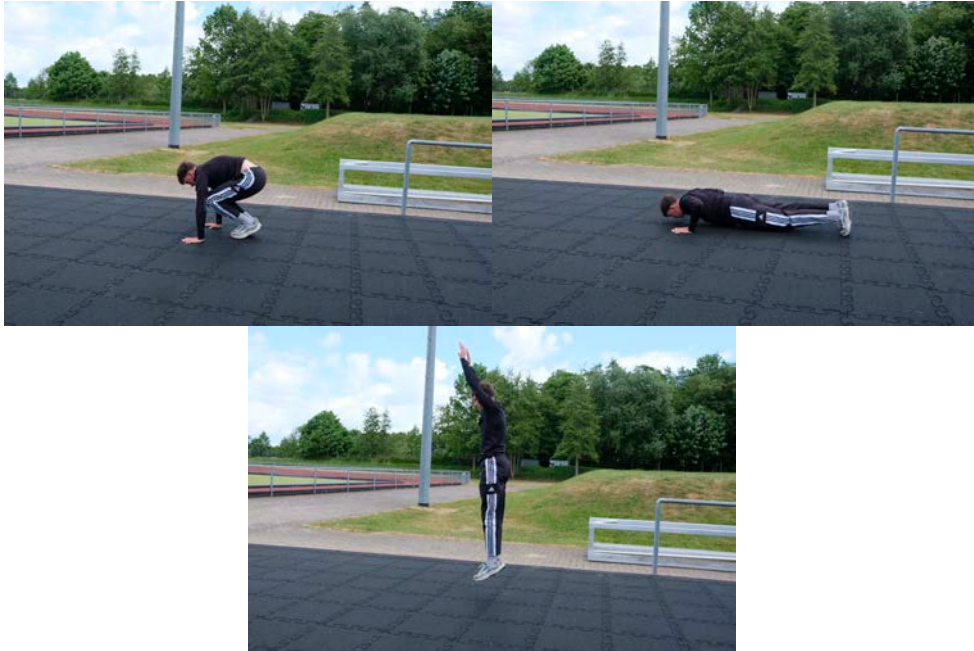
Primär beanspruchte Muskeln: Oberarm-, Brust- und Rumpfmuskulatur

3. Burpees

Beschreibung:

1. Beginne in einer aufrechten Position, die Füße etwa schulterbreit auseinander.
2. Beuge die Knie und setze die Hände auf den Boden, während du gleichzeitig mit den Füßen nach hinten springst, sodass du in einer Plank-Position landest.
3. Führe einen Liegestütz aus, indem du deinen Oberkörper in Richtung Boden absenkst und dann wieder in die Plank-Position drückst.
4. Springe mit den Füßen wieder nach vorne in Richtung deiner Hände, sodass du in die Hocke kommst.
5. Stoße dich nun explosiv vom Boden ab und springe mit beiden Füßen in die Luft, wobei du die Arme über den Kopf streckst.
6. Lande sanft und gehe direkt in die nächste Wiederholung.

Wiederholungen: 3 x 8-10



Primär beanspruchte Muskeln: Beine, Rumpf und Brustmuskulatur

4. Medizinball Slams

Beschreibung:

1. Stelle dich aufrecht hin, die Füße etwa schulterbreit auseinander, und halte einen Medizinball mit beiden Händen vor deinem Körper.
2. Beuge die Knie leicht und hebe den Ball mit gestreckten Armen über deinen Kopf.
3. Explosiv wirfst du den Ball mit voller Kraft auf den Boden, während du dich in eine leichte Kniebeuge positionierst.
4. Achte darauf, dass du den Ball mit dem ganzen Körper nach unten führst, nicht nur mit den Armen.
5. Sobald der Ball den Boden berührt, fange ihn wieder auf und gehe direkt in die nächste Wiederholung.

Wiederholungen: 3 x 10-12



Primär beanspruchte Muskeln: Schultern, Rumpf, Beine und den oberen Rücken

5. Rudern mit Resistance Band

Beschreibung:

1. stelle dich mit leicht gebeugten Knien hin und lehne dich mit dem Oberkörper leicht nach vorne.
2. Stelle dich auf das Resistance Band und greife es mit beiden Händen weit unten um die Spannung zu erhöhen.
3. Ziehe das Band straff und halte die Arme gestreckt vor dir.
4. Ziehe nun das Band langsam zu deinem Oberkörper, indem du die Ellbogen nach hinten ziehst und die Schulterblätter zusammenziehst.
5. Achte darauf, dass dein Oberkörper während der gesamten Übung aufrecht bleibt und deine Schultern nicht nach oben ziehen.
6. Halte den Zug für einen Moment und kehre dann kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.

Wiederholungen: 3 x 10-12



Primär beanspruchte Muskeln: Rumpf-, Arm-, Schulter-, Rückenmuskulatur

6. Bizeps-Curls mit Resistance Band

Beschreibung:

1. Stelle dich hüftbreit auf das Resistance Band, die Bandmitte liegt unter deinen Füßen. Halte jeweils ein Bandende mit den Händen fest. Deine Handflächen zeigen dabei nach vorne (Untergriff).
2. Die Arme sind eng am Körper, die Ellbogen/Oberarme bleiben während der gesamten Übung nah an der Körperseite. Halte deinen Rücken gerade und spanne deinen Core leicht an.
3. Beuge langsam deine Unterarme und ziehe die Hände in Richtung deiner Schultern.
4. Halte die Spannung oben für einen kurzen Moment
5. Senke die Unterarme langsam und kontrolliert wieder nach unten, bis die Arme fast wieder gestreckt sind. Das Band sollte die ganze Zeit auf Spannung sein.

Wiederholungen: 3 x 10-12



Primär beanspruchte Muskeln: Bizeps

7. Trizeps drücken mit dem Resistance Band

Beschreibung:

1. Stelle dich hüftbreit hin und halte das Resistance Band mit einer Hand.
2. Positioniere das Band hinter deinem Rücken – ein Ende hältst du unten (z. B. unter dem Fuß fixiert), das andere Ende greifst du mit der rechten/linken Hand über dem Kopf.
3. Der Arm zeigen senkrecht nach oben, der Ellbogen ist rechts/links nahe am Kopf, die hand greift das Band hinter dem Kopf.
4. Strecke den Arm langsam nach oben, gegen den Widerstand des Bandes.
5. Achte darauf, dass der Ellbogen dabei stabil bleibt und nicht nach außen wandern.
6. Oben kurz die Spannung halten.
7. Führe den Unterarm kontrolliert wieder nach unten hinter den Kopf, ohne den Ellbogen abzusenken.

Wiederholungen: 3 x 10-12



Primär beanspruchte Muskeln: Trizeps

8. Battle Ropes

Beschreibung:

1. Stelle dich hüft- bis schulterbreit auf.
2. Greife die Enden der Battle Ropes mit beiden Händen – Handflächen zeigen zueinander (Neutralgriff).
3. Die Knie sind leicht gebeugt, der Rücken ist gerade, der Oberkörper leicht nach vorne geneigt.
4. Spanne deine Körpermitte an – stabile Grundhaltung ist entscheidend.
5. Hebe und senke deine Arme abwechselnd in schneller Folge, sodass sich wellenartige Bewegungen durch die Seile ziehen.
6. Die Bewegung erfolgt aus den Schultern und Armen, nicht aus dem ganzen Körper.
7. Auch mit wechselseitigen Bewegungen möglich (siehe Bild 2)

Wiederholungen: 3 x bis Muskelversagen



Primär beanspruchte Muskeln: Schulter, Arme, Core und Beine

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
Kindspose	Dehnung in Kindspose mit gestreckten Armen nach vorne