

Trainingsplan Anfänger 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, 30 Sekunden

Hauptteil

Dips mit Resistance Band

Beschreibung:

1. Befestige das Resistance Band an den beiden Griffen der Dip-Halterung und stütze dich nach oben, sodass du mit deinen Knien in die Schlaufe kannst
2. Positioniere dich leicht nach vorne gelehnt, die Ellenbogen nah am Körper.
3. Senke deinen Körper kontrolliert ab, indem du die Arme beugst.
4. Drücke dich mit Kraft wieder nach oben in die Ausgangsposition.

Wiederholungen: 3 × 8–10



Primär beanspruchte Muskeln: Trizeps, Brustmuskulatur, vordere Schultermuskulatur

Side Plank

Beschreibung:

1. Lege deinen Unterarm unter die Schulter auf den Boden und positioniere die Füße auf dem Boden.
2. Hebe deine Hüfte an, sodass dein Körper eine gerade Linie bildet.
3. Spanne deine Rumpfmuskulatur an und halte die Position stabil.
4. Achte darauf, den Körper nicht einsinken zu lassen.
5. Alternativ kannst du ein Knie wie auf Bild 2 ablegen, um die Übung zu vereinfachen.

Wiederholungen: 3 × Halten bis Muskelversagen pro Seite



Primär beanspruchte Muskeln: seitliche Rumpfmuskulatur, Stabilisationsmuskulatur

Klimmzüge mit Resistance Band

Beschreibung:

1. Befestige ein Resistance Band an einer Klimmzugstange und steige mit einem oder beiden Füßen hinein.
2. Greife die Stange schulterbreit mit den Handflächen von dir weg.
3. Ziehe dich kontrolliert nach oben, bis dein Kinn über der Stange ist.
4. Senke dich langsam wieder ab in die Ausgangsposition.

Wiederholungen: 3 × 6–8



Primär beanspruchte Muskeln: Rücken, Bizeps, Rumpfmuskulatur

Glute Bridge mit Füßen auf dem Medizinball

Beschreibung:

1. Lege dich auf den Rücken und platziere die Fersen auf dem Medizinball.
2. Stelle die Arme neben deinen Körper, Handflächen nach unten.
3. Hebe das Becken an, bis dein Körper von den Schultern bis zu den Knien eine Linie bildet.
4. Senke das Becken langsam wieder ab, ohne den Boden vollständig zu berühren.

Wiederholungen: 3 × 12–15



Primär beanspruchte Muskeln: Gesäßmuskulatur, untere Rückenmuskulatur, hintere Oberschenkel

Russian Twist mit Kettlebell

Beschreibung:

1. Setze dich auf den Boden, die Knie leicht angewinkelt, die Füße entweder am Boden oder angehoben.
2. Halte die Kettlebell mit beiden Händen vor deiner Brust.
3. Lehne dich leicht zurück und rotiere deinen Oberkörper von einer Seite zur anderen.
4. Achte darauf, die Bewegung aus der Rumpfmuskulatur einzuleiten.

Wiederholungen: 3 × 20 Wiederholungen (10 pro Seite)



Primär beanspruchte Muskeln: schräge Bauchmuskulatur, Rumpfstabilität

Froschstand

Beschreibung:

1. Gehe in eine tiefe Hocke, platziere die Hände schulterbreit vor dir auf den Boden.
2. Verlagere das Körpergewicht langsam nach vorne auf die Hände.
3. Versuche, beide Füße gleichzeitig vom Boden zu lösen und das Gleichgewicht zu halten.
4. Halte die Position so lange wie möglich.

Wiederholungen: 3 × Halten so lange wie möglich



Primär beanspruchte Muskeln: Rumpf, Schultern, Handgelenke

Battle Ropes

Beschreibung:

1. Greife die Battle Ropes mit beiden Händen, stehe stabil mit leicht gebeugten Knien.
2. Bewege die Arme abwechselnd auf und ab, sodass eine Wellenbewegung entsteht.
3. Halte den Rumpf angespannt und den Rücken gerade.
4. Variiere zwischen schnellen kleinen und großen kräftigen Bewegungen.

Wiederholungen: 3 × 30 Sekunden



Primär beanspruchte Muskeln: Schulter-, Arm- und Rumpfmuskulatur, Herz-Kreislaufsystem

Plyo Box Jumps

Beschreibung:

1. Stelle dich etwa eine Fußlänge vor eine stabile Plyo Box.
2. Gehe leicht in die Knie, schwinde die Arme nach hinten.
3. Springe explosiv nach oben auf die Box und lande weich mit leicht gebeugten Knien.
4. Steige kontrolliert herunter oder springe vorsichtig zurück.

Wiederholungen: 3 × 8–10



Primär beanspruchte Muskeln: Oberschenkelmuskulatur, Gesäß, Waden, 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