

Hometraining

Hier findest du ein paar Anregungen für Sportübungen, die du zuhause und ohne großen Aufwand machen kannst. Die Reihenfolge der Übungen kannst du genauso wie die Intensität variieren. Achte auf eine ausreichende Erwärmung und lass zwischen den jeweiligen Übungen und Sätzen jeweils eine Minute Pause. Wähle zwischen Anfänger(leicht) bis Fortgeschrittene(schwer) die Anzahl und Intensität der Übungen. Am Anfang sollte nicht die Anzahl, sondern die korrekte Ausführung der Bewegungen im Vordergrund stehen. Falls du dir unsicher bist, findest du auf [youtube.com](https://www.youtube.com) eine Vielzahl Videos zu den Übungen.

Also viel Spaß, bleibt fit und gesund.

Erwärmung - Hampelmann

Anzahl: schwer 3 x 50

mittel 3 x 30

leicht 2 x 20



Erwärmung - Bicycles

Anzahl: schwer 3 x 40

mittel 3 x 30

leicht 2 x 20



Hinweis: linker Ellbogen zum rechten Knie und andersrum

Erwärmung – Climbers

Anzahl: schwer 3 x 15

mittel 3 x 10

leicht 2 x 10



Hinweis: Hände auf Höhe der Schultern, Knie bis zu den Armen ziehen

Beine – Wechselsprünge

Anzahl: schwer 2 x 30

mittel 2 x 20

leicht 1 x 20



Hinweis: kein Zwischenschritt, Rücken gerade

Kniehebelauf

Anzahl: schwer 3 x 50

mittel 3 x 30

leicht 2 x 30



Hinweis: Oberschenke bis Hüfthöhe anheben

Beine/Po – Kniebeugen

Anzahl: schwer 3 x 10

mittel 3 x 5

leicht 2 x 5



Hinweis: Füße parallel und schulterbreit, Rücken gerade

Hipshigh

Anzahl: schwer 3 x 20

mittel 2 x 20

leicht 2 x 10



Bauch – Situps

Anzahl: schwer 3 x 30

mittel 3 x 20

leicht 3 x 15



Hinweis: Ellbogen berühren Knie, Schultern nicht ablegen

Bauch – Beinheben

Anzahl: schwer 3 x 20

mittel 3 x 10

leicht 2 x 10



Hinweis: Beine bleiben gestreckt, Füße nicht auf den Boden ablegen, Po am Boden lassen

Rücken – Schrägziehen Variante 1

Anzahl: schwer 3 x 30

mittel 3 x 20

leicht 3 x 10



Rücken – Schrägziehen Variante 2

Anzahl: schwer 3 x 30

mittel 3 x 20

leicht 3 x 10



Rücken - Rückenstrecker

Anzahl: schwer 2 x 30

mittel 2 x 20

leicht 2 x 10



Hinweis: Anzahl je Seite, Hand und Fuß nur bis kurz über dem Boden

Brust/Schulter – Liegestütz Variante 1

Anzahl: schwer 3 x 20

mittel 3 x 10

leicht 3 x 5

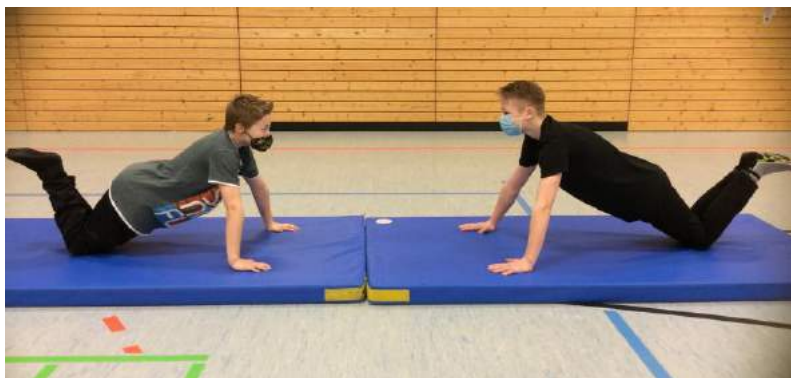


Brust/Schulter – Liegestütz Variante 2

Anzahl: schwer 3 x 20

mittel 3 x 10

leicht 3 x 5



Brust/Schulter – Butterfly (benötigt 2 PET Flaschen im Bsp. je 2 Liter = ca.2kg)

Anzahl: schwer 3 x 20

mittel 3 x 10

leicht 2 x 10



Brust/Schulter – seitwärtsheben

Anzahl: schwer 3 x 10

mittel 3 x 5

leicht 2 x 5



Ganzkörper – Burpees

Anzahl: schwer 3 x 10

mittel 3 x 5

leicht 2 x 5

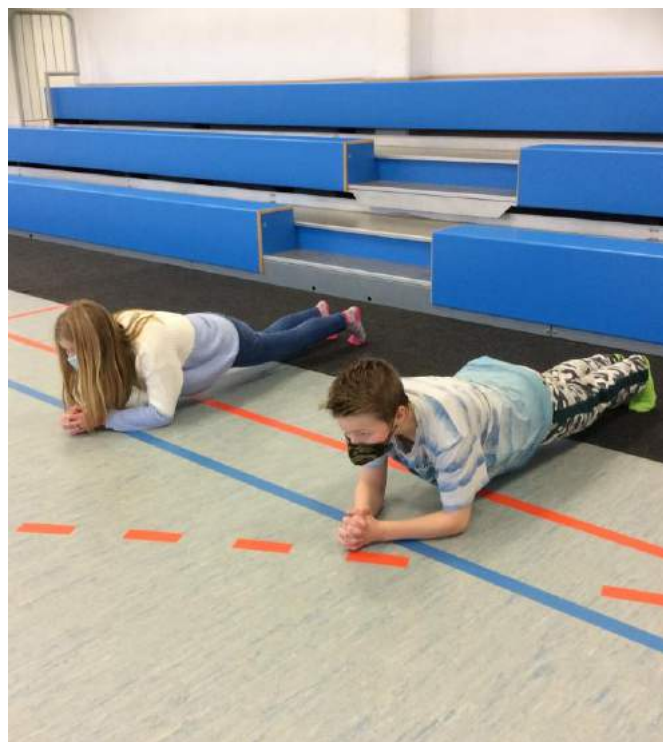


Ganzkörper – Plank

Anzahl: schwer 3 x 1min

mittel 3 x 45 s

leicht 3 x 20 s



Ganzkörper – Dips Variante 1

Anzahl: schwer 3 x 10

mittel 3 x 5

leicht 2 x 5



Ganzkörper – Dips Variante 2

Anzahl: schwer 3 x 10

mittel 3 x 5

leicht 2 x 5

