

# Trainingsplan

# #fitXund Sommerchallenge 3 - 1 - Kniehebelauf im Stand

Ziel	Performance verbessern		
Startdatum	Zeit	1	Enddatum
Anleitung			



## Übungen Datum / / / /

### 1. Kniehebelauf im Stand Herz-Kreislauf-System

	Dauer	00:05:00			
	Distanz	0			
	Speed	0			
	Kcal				
	Notiz				

Halte den Kopf in einer neutralen Stellung über dem Oberkörper. Entspanne die Schultern. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung. Halte den Brustkorb vorgestreckt. Gehe entspannt.

## Übungen Datum / / / /

### 2. Gluteus-Heber angewinkeltes Bein liege Gesäßmuskel

	Set 1	10 x			
	Set 2	10 x			
	Set 3	10 x			
	Notiz				

Lege dich auf den Bauch. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung. Platziere die Handflächen auf dem Fußboden. Beuge das Knie. Hebe ein Bein.

## 3. Back and leg raise hands on ground, alte Unterer Rücken, Gesäßmuskel

	Set 1	10 x			
	Set 2	10 x			
	Set 3	10 x			
	Notiz				

Lege dich auf den Bauch. Platziere die Handflächen auf dem Fußboden. Das Gewicht ruht auf den Ellenbogen. Drücke den Oberkörper aufwärts. Hebe die Beine im Wechsel.

## 4. Scapular floorslide supine Schultern, vorne, Großer Rückenmuskel

	Set 1	10 x			
	Set 2	10 x			
	Set 3	10 x			
	Notiz				

Leg dich flach auf den Boden. Beuge die Beine. Platziere die Arme auf dem Boden. Lass die Arme die Wand hinauf gleiten. Lasse deine Arme über den Boden gleiten.

## 5. Beinkreuzen, abwechselnd, liegend Bauchmuskeln - Gerade Bauchmuskeln

	Set 1	10 x			
	Set 2	10 x			
	Set 3	10 x			
	Notiz				

Lege dich mit dem Rücken auf den Boden. Strecke beide Beine aus. Halte die Arme neben dem Körper. Halte die Füße vom Boden fern. Lege ein Bein über das andere. Wechsle die Beine ab.

## 6. Torische Mobilisierung, drehend Schräge Bauchmuskeln

	Set 1	10 x			
	Set 2	10 x			
	Set 3	10 x			
	Notiz				

Setze dich auf die Plattform. Halte die Hände hinter dem Kopf. Halte den Kopf in einer neutralen Stellung über dem Oberkörper. Drehe den Oberkörper zur Seite.

## 7. Trizeps-Senker Trizeps

	Set 1	10 x			
	Set 2	10 x			
	Set 3	10 x			
	Notiz				

Lege die Hände auf die Plattform. Beuge den Arm im Winkel von 110 Grad. Mache den Ellenbogen gerade. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung.