

Trainingsplan

#fitXund Sommerchallenge 1 - 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. Kniebeuge mit Armheben		Quadrizeps			
	Set 1	10 x			
	Set 2	10 x			
	Set 3	10 x			
	Notiz				

Stelle die Füße hüftbreit auseinander. Senke dich über die Knie ab. Halte den Oberkörper gerade. Hebe die Arme vorwärts und nach oben.

Übungen	Datum	/	/	/	/
3. Hüftstrecken, vollständig, auf allen Vie		Gesäßmuskel			
	Set 1	10 x			
	Set 2	10 x			
	Set 3	10 x			
	Notiz				

Lass dich auf Hände und Knie herunter. Platziere die Handflächen auf dem Fußboden. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung. Halte ein Bein vom Boden fern. Beuge das Knie. Hebe ein Bein nach hinten.

Übungen	Datum	/	/	/	/
4. Rückenheben, Hände und Beine angehoben		Unterer Rücken, Oberer Rücken			
	Set 1	10 x			
	Set 2	10 x			
	Set 3	10 x			
	Notiz				

Lege dich auf den Bauch. Platziere die Arme auf dem Boden. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung. Spanne den unteren Rücken an. Hebe die Arme. Strecke beide Beine aus. Hebe die Beine.

Übungen	Datum	/	/	/	/
5. Armschwingen Vor & Zurück, stehend		Brustkorb, Oberer Rücken			
	Set 1	20 x			
	Set 2	20 x			
	Notiz				

Bringe die Füße in Schrittstellung. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung. Halte den Kopf in einer neutralen Stellung über dem Oberkörper. Bewege den Oberkörper leicht nach vorne. Schwinde die Arme nach vorne. Schwinde die Arme nach hinten.

Übungen	Datum	/	/	/	/
6. Prayer Pulse		Bizeps			
	Set 1	10 x			
	Set 2	10 x			
	Set 3	10 x			
	Notiz				

Übungen	Datum	/	/	/	/
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.

Übungen	Datum	/	/	/	/
8. Board to Mountain		Bauchmuskeln - Gerade Bauchmuskeln			
	Set 1	15 x			
	Set 2	15 x			
	Set 3	15 x			
	Notiz				

Gehe in die Liegestützposition. Beuge die Hüfte im Winkel von 90 Grad. Mache den Ellenbogen gerade.

Übungen	Datum	/	/	/	/
9. Diagonale Bauchpresse, links		Schräge Bauchmuskeln			
	Set 1	15 x			
	Set 2	15 x			
	Notiz				

Lege dich mit dem Rücken auf den Boden. Halte die Hände hinter dem Kopf. Lege ein Bein über das andere. Spanne die Bauchmuskeln an. Schultern weg vom Boden. Drehe einen Ellenbogen zum Knie.

Übungen	Datum	/	/	/	/
10. Diagonale Bauchpresse, rechts		Schräge Bauchmuskeln			
	Set 1	15 x			
	Set 2	15 x			
	Notiz				

Lege dich mit dem Rücken auf den Boden. Halte die Hände hinter dem Kopf. Lege ein Bein über das andere. Spanne die Bauchmuskeln an. Schultern weg vom Boden. Drehe einen Ellenbogen zum Knie.