

# Trainingsplan

# #fitXund Sommerchallenge 5 - 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. Lateral Jumps(Seitwärtssatz) Quadrizeps

	Set 1	120 s			
	Notiz				

Springe seitwärts hoch und runter. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung. Bewege die Arme parallel dazu.

### 3. Einbein-Sprünge, seitlich Quadrizeps

	Set 1	60 s			
	Set 2	60 s			
	Notiz				

Steh auf einem Bein. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung. Halte den Kopf in einer neutralen Stellung über dem Oberkörper. Springe auf einem Bein über die Plattform.

### 4. Pistol squat, left Quadrizeps

	Set 1	30 x			
	Set 2	20 x			
	Set 3	10 x			
	Notiz				

Stehe aufrecht auf einem Bein. Bewege dein Gesäß zurück. Senke dich über das Knie ab. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung. Bewege die Arme parallel dazu.

### 5. Pistol squat, right Quadrizeps

	Set 1	30 x			
	Set 2	20 x			
	Set 3	10 x			
	Notiz				

Stehe aufrecht auf einem Bein. Bewege dein Gesäß zurück. Senke dich über das Knie ab. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung. Bewege die Arme parallel dazu.

### 6. Rückenstreckung und -drehung Unterer Rücken, Schräge Bauchmuskeln

	Set 1	30 x			
	Set 2	20 x			
	Set 3	10 x			
	Notiz				

Lege dich auf den Bauch. Stütze deinen Kopf mit den Händen. Bewege den Oberkörper aufwärts. Drehe den Oberkörper von links nach rechts.

### 7. Burpee-Shitee Brustkorb, Bauchmuskeln - Gerade Bauchmuskeln

	Set 1	30 x			
	Set 2	20 x			
	Set 3	10 x			
	Notiz				

Hocke dich auf den Boden. Gehe in die Liegestützposition. Senke dich über die Arme ab. Streck deine Arme. Hocke dich auf den Boden.

### 8. Mountain Push-Up Schultern, vorne

	Set 1	30 x			
	Set 2	20 x			
	Set 3	10 x			
	Notiz				

Platziere die Handflächen auf dem Fußboden. Stehe auf den Zehen. Senke dich über die Arme ab. Strecke die Arme nach unten. Halte den Kopf in einer neutralen Stellung über dem Oberkörper.

### 9. Quadrizeps-Dehnung weit knieend Quadrizeps

	Set 1	30 x			
	Set 2	20 x			
	Set 3	10 x			
	Notiz				

Knie dich auf den Boden. Die Zehen zeigen nach hinten. Halte den Rücken in einer neutralen Stellung. Platziere die Handflächen auf dem Fußboden. Halte die Schultern über den Händen. Spüre, wie sich die Muskeln dehnen.