

Übersicht Trainingsplangestaltung

Aufwärmen: 10-20 Min.

1. **Allgemein:** Kreislaufanregung → Puls soll leicht ansteigen. NICHT verausgaben!
2. **Spezifisch:** an jedem Gerät 1.Satz mit weniger Gewicht & Wdh. → 10 Wdh. mit halben Trainingsgewicht

Hauptteil: 30-60 Min.

- kontrolliertes Training der Muskulatur. Keine Ermüdung erzwingen! **Möglichst am Hauptproblem arbeiten**
 - Jeden 2. Tag alles oder täglich die Hälfte der gezeigten Geräte (Plan aufteilen)
- Immer: Bauch- und Gesäßmuskeln angespannt halten!
- langsames, **kontrolliertes Tempo:** 1–1–1 = 1 Sek. Hinweg – 1 Sek. halten – 1 Sek. Rückweg
- zunächst **sichere + saubere Ausführung** lernen, erst später steigern
- **3x10 oder 3x15** als erste Orientierung
 - erst Wiederholungs- und Serienzahl ↗ ; *später nach einigen Wochen das Gewicht ↗, aber wieder bei 3x15 beginnen*



i.d.R. zu Hause beim weiteren Training

Abwärmen: 5-10 Min.

- leichtes, entspanntes Gehen oder Radfahren, leichte Mobilisation Becken/LWS mit Pezziball
- mentale Entspannung (QiGong, Autogenes Training, Progr. Muskelentsp., Atmung, Pilates, Yoga, ...)
- Dehnübungen (in Kombination mit der Atmung), Faszienrolle/-ball

Beispiel Steigerungsmöglichkeiten

Wiederholungen + Serien ↗					
leicht ↓ schwer	→				
		1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche
	1. Woche	3x15	3x20	3x25	3x30
	2. Woche	4x15	4x20	4x25	4x30
	3. Woche	5x15	5x20	5x25	5x30
	4. Woche	6x15	6x20	6x25	6x30

- Die Zeitangaben sind ein Beispiel
→ können je nach Fitnesszustand & Trainingserfahrung variieren.
- Sie können die Zeiten auch verlängern.
- Achten Sie beim Steigern darauf, dass Sie die Übung weiterhin kontrolliert durchführen können!

Dehnungen

Können in jeden Teil des Trainings eingebaut werden.

Statisches Dehnen	Dynamisches Dehnen
Zum Ende des Trainings/einer Übung	Zu Beginn des Trainings/einer Übung
Mindestens 30 Sekunden die Position halten, langsam in die Position rein	Kurze intensivere Intervalle
Ziele: Entspannung, Regeneration, Beweglichkeit erweitern	Ziele: Anregung und Vorbereitung für das Training

Basisübungen

- Immer: Bauch- & Gesäßmuskeln angespannt halten!

- 3x15 oder 3x 30 Sek. halten

1. Brücke/Bridging



2. Seitstütz/Plank



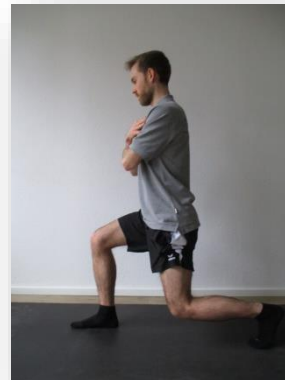
3. Unterarmstütz/Plank



4. Kniebeuge/Squat



5. Ausfallschrittkniebeuge/Lunge



Kniestellung Lunge + Squat

