Wöchentlicher Trainigsplan Body-Workout:

3-5x pro Woche, ca. 25 Minuten Trainingszeit

Ihr braucht: Unterlage (Matte oder dickes Handtuch),
eventuell: Wasserflasche, 2 x 0,5l als ‚Hantelersatz´, Musik fürs Training, Warmup ca. 130 bpm, Training ca 125 bpm.

Warm-up: 6 Minuten

1 Minute Laufen (Joggen) auf der Stelle.

1 Minute Skippings = schnelle kleine Schritte mit Knieheben.

1 Minute Seitanstellschritte = doppelte Schritte nach rechts und zurück nach links (kennt Ihr aus der Stunde am Dienstag) mit Variationen: z.B. Schulterkreisen rückwärts, Arme-Schwingen vor dem Körper, Arme von oben ziehen.

1 Minute Seilspringen mit einem imaginären oder echten Seil.

1 Minute locker Laufen auf der Stelle (siehe oben).

1 Minute Gehen auf der Stelle mit großen Armkreisen, dabei tief ein- und ausatmen.

Übungsteil: ca. 15 Minuten mit Pausen

1. Übung: Kniebeugen

3 Sätze à 45 sec., nach jedem Satz ca. 30 sec. Pause, dabei die Beine lockern.

Beine maximal soweit beugen, bis das Gesäß auf Höhe der Knie ist, Arme dabei gestreckt nach oben bis ca. auf Höhe der Ohren führen (siehe Bild). **Schwerer mit Wasserflaschen, 0.5l je Hand.**
Beine wieder bis zum Stand strecken, dabei Arme wieder nach unten führen.

2. Übung: diagonales Seitheben

3 Sätze à 60 sec., nach jedem Satz ca. 30sec. Pause, dabei die Beine lockern

Rechter Arm maximal bis auf Schulterhöhe heben und linkes Bein gleichzeitig mit angezogener Fußspitze (ohne Schwung) seitlich anheben, nicht zu hoch! Nach 30 sec. Seitenwechsel: 30 sec. linker Arm und rechtes Bein. Dann 30 sec. Pause.
Wem das zu einfach ist, der nimmt eine Wasserflasche in die Hand.

Schwerer mit Wasserflasche, 0.5l nur in der Übungshand.

3. Übung: Tischposition

3 Sätze à 30 sec., nach jedem Satz ca. 30 sec. Pause (s.u.)

Tischposition einnehmen: die Knie leicht beugen, den Rücken im 90 Grad-Winkel zu den Beinen halten, parallel zum Boden, die gestreckten Arme im Halbkreis von der Hüfte gestreckt nach vorne führen und zurück.

Schwerer mit Wasserflaschen, 0.5l je Hand.

Nach jedem Satz ca. 30sec. Pause: den Oberkörper nach unten aushängen lassen, am Ende langsam Wirbel für Wirbel hochrollen, dann wieder die Tischposition einnehmen und weiter geht's.

4. Übung: Plank = Unterarmstütz (siehe Bild)

3 Sätze à 30 sec. die Stellung halten. Atmen nicht vergessen!

Nach jedem Satz ca. 30sec. Pause, dabei auf die Fersen absetzen (Fersensitz), Arme nach vorne ausstrecken, Stirn, falls möglich, auf dem Boden ablegen:

5. Übung: Bauchtwist im Sitzen

3 Sätze à 30 sec. :

Die Fersen fest in den Boden gedrückt, Brustbein heben, rechter und linker Ellbogen im Wechsel Richtung Boden ziehen oder sogar auf dem Boden antippen, dabei Bauch sehr gut halten, damit kein Hohlkreuz entsteht.
Schwerer mit Wasserflasche, 2x 0.5l in beide Hände.

Nach jedem Satz ca. 30sec. Pause, dabei im Strecksitz Rumpfbeuge nach vorne, eventuell die Fußspitzen fassen.
Geschafft!!!!

Jetzt nur noch Dehnen:

Das sind nur ein paar Vorschläge. Macht was Euch gut tut!

Ich hoffe es hat Euch gefordert und es hat vor allem Spaß gemacht!!!

Wöchentlicher Trainigsplan Lauftraining

hier ist mein Trainingsplan für Euch!

Vorab noch ein Zitat aus der Zeitschrift Runnersworld um Eure Motivaton zu steigern:

„Wer läuft, trainiert nicht nur sein Herz-Kreislauf-System und seine Muskulatur, sondern auch sein Immunsystem. Beim Laufen wird nämlich die Ausschüttung von Killerzellen und Lymphozyten angeregt. Das sind Immunzellen, die zu den weißen Blutkörperchen zählen, und uns vor Bakterien und Viren, die Infektionen und Krankheiten auslösen, schützen. Wer sportlich aktiv ist, hat mehr davon. Das ist einer der Gründe, weshalb Läufer je nach Studien zwischen 20 und 50 Prozent seltener von einer Erkältung oder einer Grippe heimgesucht werden als Nichtläufer.“

„Wichtig: Nicht übertreiben, sonst verkehren sich die positiven Effekte ins Gegenteil!“

„Und noch eine Wirkung kann man dem Laufen und Joggen zuschreiben: Wer läuft, regt die Bildung der Hormone Noradrenalin, Dopamin und Serotonin an, die ähnlich wie ein Drogenrausch wirken. Das macht Sie weniger anfällig für Stimmungsschwankungen und insgesamt optimistischer und fröhlicher. Also wir haben gute Gründe weiterzulaufen, aber bitte draußen!!!“

„Der Körper braucht die Strahlung der Sonne um Vitamin D herzustellen. Dieses Vitamin D, von dem durch die dunkle Jahreszeit zu wenig haben dürften, hat eine enorme Bedeutung für Gesundheit und Wohlbefinden. Es ermöglicht die Calciumaufnahme des Knochenaufbaus, bekämpft Muskelschmerzen, verbessert die Ausdauer, sorgt für eine schnelle Regeneration und – ganz wichtig – stärkt das Immunsystem. Etwa 15 Minuten Tageslicht pro Tag sollten es mindestens sein.“

Zitat Runnersworld, 20.03.20, Redakteur Henning Lenertz

Montag : **10 Minuten locker einlaufen**

20 Minuten zügiger Lauf, Puls ca. 170 bis 180 mius LA

10 Minuten auslaufen

Dienstag: **Body Workout**

Mittwoch: **5-8 Minuten einlaufen**

50 Minuten langsam Laufen

Auslaufen ist nicht nötig

Donnerstag: **Body Workout**

Freitag: **5-8 Minuten einlaufen**

40 Minuten ruhiger Dauerlauf, Puls zwischen 165 und 175 minus LA

Auslaufen ist nicht nötig

Im Anschluß gerne Dehnen:

Wadendehnung: Beine im Wechsel, je 30sec. pro Bein halten

Variation: Schrittstellung beibehalten, Knie leicht beugen, je Bein 30 scec.

Oberschenkelvorderseite: Beine im Wechsel, je 30sec. pro Bein halten

Variation: li Arm greift re. Bein und umgekehrt (über Kreuz gegriffen), je 30sec. pro Bein halten

Hüftbeuger: Ausfallschritt, Oberkörper leicht nach hinten lehen, Hüfte strecken

Wichtig: Knie des vorderen Beines steht über der Ferse oder dahinter, hinteres Knie zeigt zum Boden, Beine im Wechsel, je 30sec. pro Bein halten

Beinrückseite: Rücken bitte gerade halten, Beine im Wechsel, je 30sec. pro Bein halten

oder

Oberschenkelinnenseite: Beine im Wechsel, je 30sec. pro Bein halten

Variation: Ellbogen drücken die Knie auseinander, gerne dabei leichte Bewegung von re. nach li. einbauen

Ich hoffe es macht Euch Spaß und Ihr bleibt dran!