

Trainingsplan für Zuhause Ganzkörpertraining

Level 1 - 3 Durchgänge

Level 2 - 5 Durchgänge

Level 3 - 7 Durchgänge

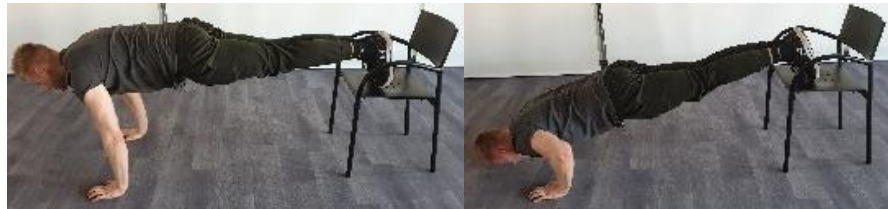
Übungspause: 30s
Durchgangspause: 2min

1. Liegestützen

a. Variante 1 – Füße auf dem Boden



b. Variante 2 – Füße erhöht



- Hände schulterbreit auseinander
 - Finger zeigen nach vorne
 - Handgelenke unter dem Schultergelenk
 - Rumpfspannung aufbauen und halten
 - Abwärtsbewegung einatmen
 - Aufwärtsbewegung ausatmen

15 Wiederholungen

2. Ausfallschritte

a. Variante 1 – Beide Beine auf dem Boden



b. Variante 2 – Hinteres Bein erhöht (Couch, Stuhl, etc.)



- Rumpf stabil halten
 - Hinterer Fuß steht auf dem Fußballen
 - Hinteres Knie bewegt sich in Richtung Boden
 - Vorderes Knie bleibt stabil

12 Wiederholungen pro Seite

3. Ruderzug

a. Variante 1 - ohne Band



b. Variante 2 - mit Band



- ⚠ - Rumpf stabil halten
- Schultern nach hinten unten ziehen
- Abwärtsbewegung einatmen
- Aufwärtsbewegung ausatmen

15 Wiederholungen

4. Arme

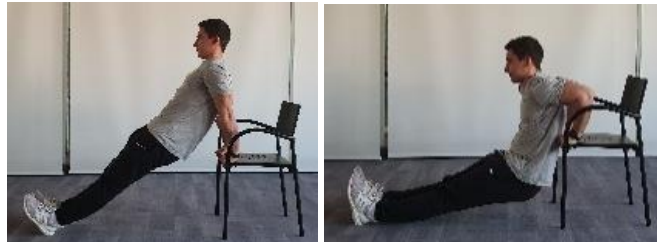
a. Bizepscurls



- ⚠ - Rumpf stabil halten
- Stand auf dem Band
- Ellenbogen am Körper fixieren
- Ellenbogen beugen und knapp über 90° kurz halten

15 Wiederholungen

b. Trizeps - Variante 1 - Dips an der Bank



- ⚠ - Auf dem Stuhl stützen, Ellenbogen zeigen nach hinten
- Bei der Abwärtsbewegung Ellenbogen weiter nach hinten zeigen lassen
- Blick geradeaus
- Schulter hinten und unten halten

Variante 2 - Push Downs mit Band (an der Tür)



- ⚠ - Band über die Tür legen
- Kleiner Ausfallschritt, Gewicht auf das vordere Bein verlagern
- Ellenbogen am Körper halten und beide Arme strecken
- Unten kurz halten, langsam wieder hoch

15 Wiederholungen

5. Rumpf

a. Übung 1: Superman



- Bauchlage
- Arme gestreckt nach vorne, Blick auf den Boden
- Gleichzeitig Arme und Beine 5-10cm abheben
- Gesäßspannung halten

15 Wiederholungen

b. Übung 2: Plank



- Ellenbogen unterhalb der Schultergelenke
- Rumpfspannung halten
- Schulter und Hüfte auf einer Höhe
- Kein Hohlkreuz

45s halten

Viel Spaß beim Training und bleibt gesund!

Euer AKTZENT Sports- Team 😊