

Du findest in diesem PDF die drei "Trainingspläne" für deine Basis-Bewegung. Das Ziel ist auch hier, alles so einfach wie möglich zu gestalten. Dieser Plan stellt dein "Plan B" dar, der immer dann laufen muss, wenn dein "Plan A" mal nicht funktioniert.

Um "Plan A" kümmerst du dich frühestens in Woche 3 oder 4. Trage dort ein, was du zusätzlich ausprobieren möchtest, egal ob es Badminton, Tanzen, Joggen oder Training im Fitnessstudio sein soll. Ich empfehle dir, dass du alle zwei Wochen etwas Neues ausprobierst, wenn dir zuvor etwas nicht gefallen sollte.

Zur Durchführung dieses Plans:

1. Warm-Up

Du wärmst dich vor jedem Tag mit einem Tabata-Set auf. Dazu kannst du einfach im Stand laufen (Skippings), Hampelmänner machen, Seilspringen (auch ohne Seil, falls du keines hast) oder an einer Treppenstufe immer auf und absteigen.

Du führst die jeweilige Übung immer 20 Sekunden durch, machst dann 10 Sekunden Pause und wiederholst das Ganze, bis du 8 Mal diesen Anspannungs-Entspannungszyklus durchgeführt hast.

2. Richtig trainieren - Muskeln richtig fordern, ohne Über- oder Unterforderung

Du führst jede Übung so lange durch, wie du sie sauber durchführen kannst. Also quäle dich nicht bis zum absoluten Muskelversagen. Aber höre auch nicht schon auf, wenn du noch 2-3 Wiederholungen oder 10-15 Sekunden schaffen würdest.

3. Bewegungsgeschwindigkeit

Bei den dynamischen Übungen führst du die Übungen in Zeitlupe aus. Das heißt, dass du anfangs am besten Laut von 21 bis 25 zählst und in dieser Zeit nur eine halbe Wiederholung geschafft hast. Insgesamt soll also jede Wiederholung 10 Sekunden dauern. Das verringert das Verletzungsrisiko und sorgt für intensivere Trainingsreize, sodass du jede Übung nur 1x durchführen musst.

4. Steigerung

Trage jedes Mal ein, was du geschafft hast und versuche dich spätestens bei jeder dritten Einheit zu steigern. Sobald du bei den dynamischen Übungen 10 Wiederholungen schaffst, musst du zur nächstschwereren Übungsvariante übergehen. Bei den statischen Übungen wechselst du auf die schwerere Variante, sobald du 60 Sekunden ohne Probleme halten kannst.

Allgemeines

Wenn du Schwierigkeiten bei der Umsetzung oder Fragen hast, melde dich bitte per Mail bei mir. Solltest du Schmerzen verspüren, die nicht durch die Ermüdung kommen, brich das Training ab und konsultiere bitte einen Arzt!

Viel Spaß beim Training,

Dein Alex

Basis-Workout

Rumpf-Tag

Unterarmstütz (leicht)		Sätze	Einheit	1	2	3	4	5	6	7	Kommentar <ul style="list-style-type: none"> • Stütze dich auf deine Unterarme • Daumen unter der Nase • Po lieber zu hoch als zu niedrig • Bauch & Po fest anspannen • So lange wie möglich halten • ACHTUNG: Hohlkreuz vermeiden! • Ab 60 Sek. zur schweren Version wechseln
		1x	Datum								
		Wdh/S.	Einheit	8	9	10	11	12	13	14	
		Sek	Datum								
		Gew.	Einheit	15	16	17	18	19	20	21	
		-	Datum								
Seitstütz		Sätze	Einheit	1	2	3	4	5	6	7	Kommentar <ul style="list-style-type: none"> • Stütze dich auf deinen Unterarm • Oberarm senkrecht halten • Knie anwinkeln und Füße nach hinten legen • Becken nach vorne oben heben • So lange wie möglich halten • Ab 60 Sek. zu schweren Version wechseln
		1x	Datum								
		Wdh/S.	Einheit	8	9	10	11	12	13	14	
		Sek	Datum								
		Gew.	Einheit	15	16	17	18	19	20	21	
		-	Datum								
Unterarmstütz (schwer)		Sätze	Einheit	1	2	3	4	5	6	7	Kommentar <ul style="list-style-type: none"> • Wie beim leichten Unterarmstütz • Abwechselnd einen Fuß anheben & mit der Fußspitze den die Ferse des anderen Fußes antippen • 2 Sekunden halten und dann Seite wechseln
		1x	Datum								
		Wdh/S.	Einheit	8	9	10	11	12	13	14	
		Wdh	Datum								
		Gew.	Einheit	15	16	17	18	19	20	21	
		-	Datum								
Seitstütz (schwer)		Sätze	Einheit	1	2	3	4	5	6	7	Kommentar <ul style="list-style-type: none"> • Wie beim leichten Seitstütz • Beine gestreckt lassen • Den oberen Fuß vor den unteren Fuß stellen
		1x	Datum								
		Wdh/S.	Einheit	8	9	10	11	12	13	14	
		Sek	Datum								
		Gew.	Einheit	15	16	17	18	19	20	21	
		-	Datum								

Basis-Workout

Bein- und Hüft-Tag

Kniebeuge (leicht)



Sätze	Einheit	1	2	3	4	5	6	7
1x	Datum							
Wdh/S.	Einheit	8	9	10	11	12	13	14
Wdh	Datum							
Gew.	Einheit	15	16	17	18	19	20	21
-	Datum							

Kommentar

- Füße schulterbreit auseinander stellen
- Fußspitzen zeigen leicht nach außen
- Mit den Armen einen Besenstil oder ein Seil halten
- Winkel zwischen den Armen ca 80-90°
- Beim Runtergehen die Knie außen halten
- Beim Runtergehen Arme möglichst senkrecht halten
- Ab 10 Wdh. zur schweren Version wechseln

Brücke (leicht)



Sätze	Einheit	1	2	3	4	5	6	7
1x	Datum							
Wdh/S.	Einheit	8	9	10	11	12	13	14
Wdh	Datum							
Gew.	Einheit	15	16	17	18	19	20	21
-	Datum							

Kommentar

- In Rückenlage die Beine aufstellen, sodass ein Winkel von 90° in den Knien ist
- Becken abwechselnd anheben und absenken
- Beim Absenken den Boden nicht berühren
- Ab 10 Wdh. zur schweren Version wechseln

Ausfallschritte (schwer)



Sätze	Einheit	1	2	3	4	5	6	7
1x	Datum							
Wdh/S.	Einheit	8	9	10	11	12	13	14
Wdh	Datum							
Gew.	Einheit	15	16	17	18	19	20	21
-	Datum							

Kommentar

- Langen Schritt machen
- Hinteres Knie fast bis zum Boden führen
- Oberkörper und Knie dabei hinten halten
- ACHTUNG: Knie niemals nach vorn schieben!

Brücke einbeinig (schwer)



Sätze	Einheit	1	2	3	4	5	6	7
1x	Datum							
Wdh/S.	Einheit	8	9	10	11	12	13	14
Wdh	Datum							
Gew.	Einheit	15	16	17	18	19	20	21
-	Datum							

Kommentar

- Wie bei der leichten Brücke
- Ein Bein nach oben strecken und das Becken nur mit einem Bein anheben

Basis-Workout

Schulter- und Arm-Tag

Liegestütze (leicht)



Sätze	Einheit	1	2	3	4	5	6	7
1x	Datum							
Wdh/S.	Einheit	8	9	10	11	12	13	14
Wdh	Datum							
Gew.	Einheit	15	16	17	18	19	20	21
-	Datum							

Kommentar

- Hände auf Höhe der Achseln mit einer Handbreite Abstand neben dem Körper positionieren
- Knie anwinkeln
- Bauch & Po fest anspannen
- Bei der Abwärtsbewegung mit dem Bauch nie den Boden berühren

Rudern (leicht)



Sätze	Einheit	1	2	3	4	5	6	7
1x	Datum							
Wdh/S.	Einheit	8	9	10	11	12	13	14
Wdh	Datum							
Gew.	Einheit	15	16	17	18	19	20	21
-	Datum							

Kommentar

- Auf dem Boden sitzend mit geradem Rücken ein Thera- oder Deuserband um die Fußsohlen legen
- Band auf Höhe der Knie greifen
- Ellenbogen nach hinten ziehen
- ACHTUNG: Die Schultern während der Übung immer aktiv nach unten ziehen!

<https://amzn.to/31RNU02>

Liegestütze (schwer)



Sätze	Einheit	1	2	3	4	5	6	7
1x	Datum							
Wdh/S.	Einheit	8	9	10	11	12	13	14
Wdh	Datum							
Gew.	Einheit	15	16	17	18	19	20	21
-	Datum							

Kommentar

- Wie beim leichten Liegestütz
- Beine gestreckt halten

Rudern (schwer)



Sätze	Einheit	1	2	3	4	5	6	7
1x	Datum							
Wdh/S.	Einheit	8	9	10	11	12	13	14
Wdh	Datum							
Gew.	Einheit	15	16	17	18	19	20	21
-	Datum							

Kommentar

- Nimm eine Hantel oder ein Sixpack Wasser als Gewicht (ca. 8-10 Kg)
- Stütze dich mit dem einen Arm und Knie auf eine Bettkante, Couch
- Ziehe mit einem Arm den Ellenbogen nach oben durch
- ACHTUNG: Halte den Rücken gerade!