

# Fit ins Jahr 2021 | Fortgeschrittenen-Workout | Woche 1

In der ersten Trainingswoche des neuen Monats werden die erlernten Übungen aus den letzten vier Wochen kombiniert. Dabei soll weiterhin auf eine saubere und genaue Ausführung geachtet werden. Die Kopplung von Atmung und Bewegung ist dabei zu beachten. Die Bewegungsgeschwindigkeit langsam wählen und auf den Atemrhythmus abstimmen.

## Trainingstag 1 KRAFT

### Aufwärmen

Auf geht's in die Natur. Auch in dieser Woche startest du deinen ersten Trainingstag mit einer kurzen Laufeinheit. **25 Minuten** lockerer Dauerlauf.

### Workout of the day

Die heutigen Übungen aus deinem Kraftworkout kennst du schon aus deiner ersten Trainingswoche. Du wirst auch wieder nach dem AMRAP-Prinzip trainieren. Dich erwarten 30 herausfordernde Minuten. Viel Erfolg!

#### AMRAP: 30 Minuten

- **20 Kniebeugen**
- **15 Sit ups**
- **10 Superman**
- **05 Liegestütz**



## Kniebeugen

Ausgangsposition ist der stabile hüftbreite Stand. Beuge langsam und kontrolliert die Beine und schiebe dein Gesäß nach hinten. Wichtig: Dein Rücken bleibt während der gesamten Bewegungsausführung in Neutralstellung und deine Knie bleiben hinter deinen Fußspitzen.



## Sit ups

Komm in Rücklage auf deine Matte. Deine Beine sind angewinkelt und deine Fußsohlen sind aufgestellt. Strecke deine Arme neben dem Kopf aus. Hebe deinen Oberkörper an und tappe mit deinen Fingerspitzen neben deine Füße. Anschließend kehrst du in die Ausgangsposition zurück.



## Superman

Beginne diese Übung in Bauchlage. Deine Stirn ist auf der Matte abgelegt und deine Arme und Beine sind lang ausgestreckt. Hebe zeitgleich beide Arme, den Oberkörper und beide Beine an, so dass du die gesamte hintere Muskelkette aktivierst. Halte die Anspannung für 2-3 Sekunden und kehre anschließend in die Ausgangsposition zurück.

# Fit ins Jahr 2021 | Fortgeschrittenen-Workout | Woche 1



## Liegestütz

Lege dich bäuchlings auf deine Matte. Stelle die Fußspitzen/Knie auf und platziere deine Hände neben deinen Schultern, so dass die Fingerspitzen mit den Schulterkappen abschließen. Aktiviere deine Körpermitte und drücke dich mit geradem Rumpf hoch in den Handstütz. Kehre anschließend in die Ausgangsposition zurück, ohne dich vollständig abzulegen.

Herzlichen Glückwunsch, du hast es geschafft 😊!

## Trainingstag 2 AUSDAUER

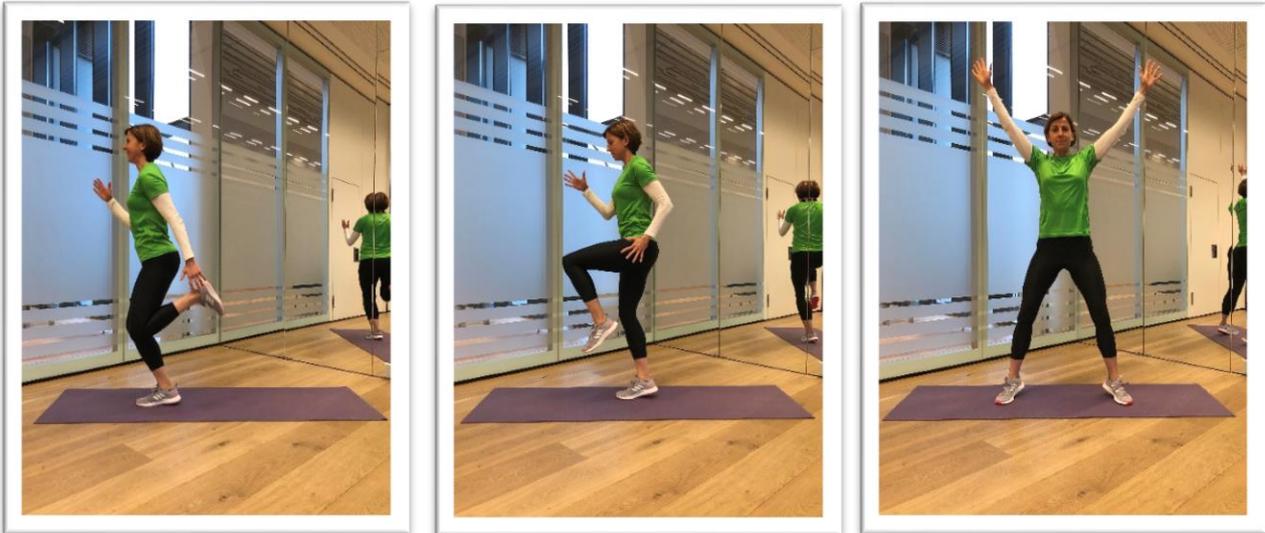
Willkommen zu deinem zweiten Trainingstag in deiner Trainingswoche. Heute konzentrieren wir uns erneut auf deine Ausdauerleistung. Nach einem kurzen Aufwärmen folgen 4 intensive Ganzkörperübungen, die dich ins Schwitzen bringen werden, auf geht's!!

## Aufwärmen

Zum Aufwärmen führe jede der folgenden **drei Übungen eine Minute** aus. Achte dabei auf die korrekte Ausführung und eine aufrechte Körperhaltung.

- Anfersen
- Knieheben
- Jumping Jack

# Fit ins Jahr 2021 | Fortgeschrittenen-Workout | Woche 1



## Workout

Das **Workout of the day** besteht heute aus **4 Übungen**, die du in einem **45/15 Rhythmus** absolvieren wirst. Dabei sind 45 Sekunden Belastung und 15 Sekunden Pause vorgesehen. Nach einem 4er-Block hast du 1 Minute Pause, um zu regenerieren.

Diesen 4er-Block wiederholst du insgesamt 3x.

Gewöhne dich in der ersten Runde an die verschiedenen Bewegungsabläufe und steigere dann die Intensität.

**WOD: 3 Runden 45 Sekunden Belastung / 15 Sekunden Pause**

- Wechselsprünge
- Bicycle Crunch
- Box Jumps an einer Treppenstufe
- Holzhacken und Kraulbeinschlag

# Fit ins Jahr 2021 | Fortgeschrittenen-Workout | Woche 1



## Wechselsprünge

Komme in Schrittstellung. Ziehe deine Arme zum Schwung holen am Körper vorbei leicht nach hinten und vertiefe den Ausfallschritt (siehe Bild). Drücke dich explosiv vom Boden ab und springe so hoch wie möglich. Deine Arme schwingen beim Sprung nach vorne. Während der Sprungphase wechselst du die Position deiner Beine. Federe bei der Landung im Sprung-, Knie- und Hüftgelenk mit, um den Schwung abzufangen.



## Bicycle Crunches

Komm in Rückenlage auf deine Matte. Deine Beine sind in der Hüfte und in den Knien 90° gebeugt. Lege deine Fingerspitzen rechts und links an den Kopf. Deine Ellbogen zeigen nach außen. Löse die Schulterblätter vom Boden und führe deine rechte Schulter zum linken Knie. In der Endposition berührt der rechte Ellbogen das linke Knie. Zeitgleich wird das linke Bein über dem Boden ausgestreckt. Wechsle anschließend die Seite.



## Box Jumps an einer Treppenstufe

Komme in einen hüftbreiten, aufrechter Stand vor einer Treppenstufe. Ziehe beide Arme am Körper vorbei nach hinten, um Schwung zu holen. Springe mit beiden Füßen gleichzeitig, explosiv vom Boden ab und lande, ebenfalls mit beiden Füßen gleichzeitig, auf der Treppenstufe. Anschließend beidbeinig wieder abspringen und in die Ausgangsposition zurückkehren.

# Fit ins Jahr 2021 | Fortgeschrittenen-Workout | Woche 1



## Holzhacken und Kraulbeinschlag

Ausgangsposition ist die Bauchlage auf der Matte. Deine Arme sind neben dem Kopf nach vorne ausgestreckt. Hebe deine Arme, den Oberkörper und die Beine ein paar Zentimeter an. Dein Kopf bleibt in Verlängerung deiner Wirbelsäule und deine Schultern sind so weit wie möglich nach hinten gezogen. Spanne Bauch und Gesäß zeitgleich an und hebe in einem stetigen Wechsel diagonal Bein und Arm gestreckt an.

Daumen hoch! Du hast alles gegeben und dieses herausfordernde Workout wunderbar gemeistert. Sei stolz auf dich und gönn dir an deinem Pausentag eine kleine Belohnung. Kleiner Tipp: Ein Wannenbad mit einem schönen Badezusatz macht müde Glieder wieder munter 😊.

## Trainingstag 3 BEWEGLICHKEIT

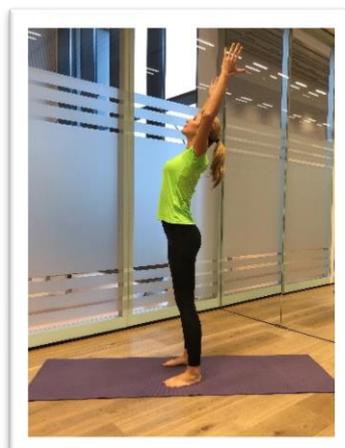
Auch in dieser Woche steht der dritte Trainingstag unter dem Motto „Beweglichkeit“. Nimm dir Zeit für den Sonnengruß, den du schon in der ersten Woche kennengelernt hast. Nutze die tiefe Bauchatmung und führe alle Haltungen in Ruhe und mit Achtsamkeit aus.

## Workout

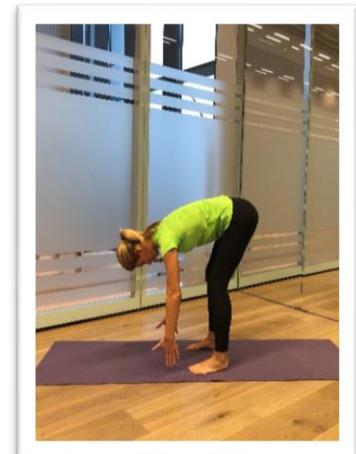
### WOD 12 Runden Sonnengruß



1



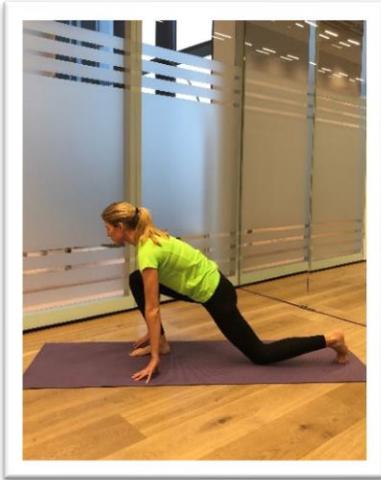
2



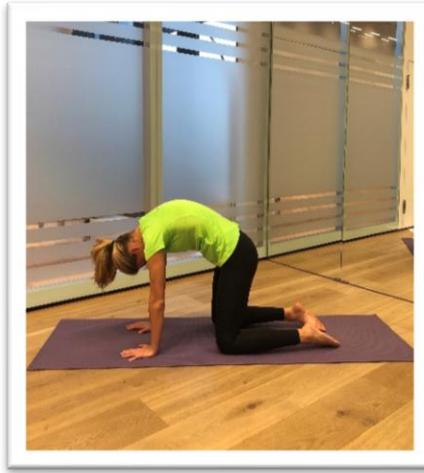
3

6

# Fit ins Jahr 2021 | Fortgeschrittenen-Workout | Woche 1



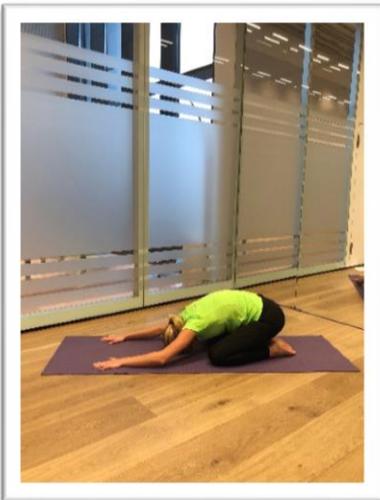
4



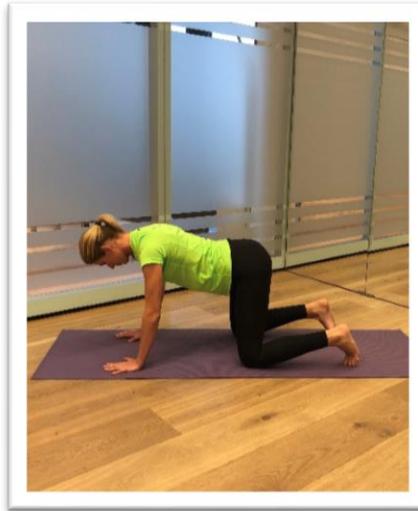
5



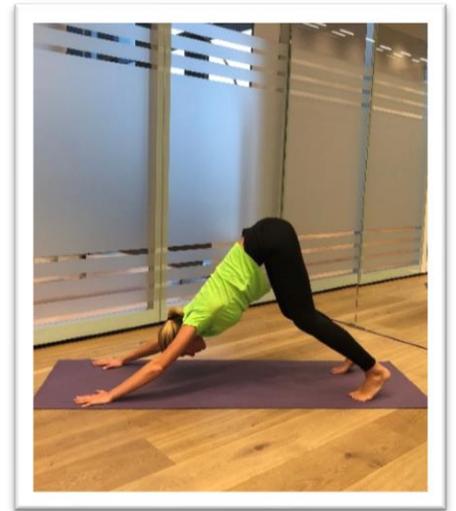
6



7



8



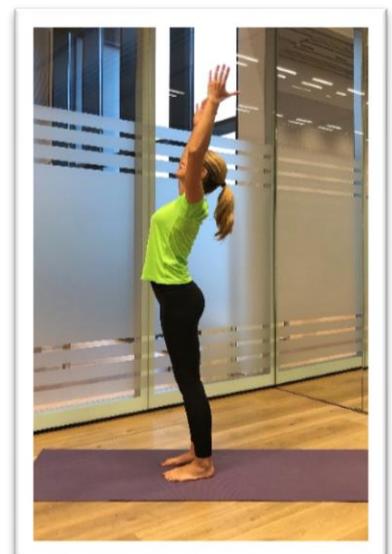
9



10



11



12

7

## **Fit ins Jahr 2021 | Fortgeschrittenen-Workout | Woche 1**

Die dritte Woche ist geschafft! In der kommenden Woche erwarten dich Variationen der Trainingsprogramme aus der ersten Woche, d.h. die Ausführung der Übungen sind dir bereits bekannt, so dass du dich vollkommen auf das intensive Training konzentrieren kannst. Freu dich darauf!