

Fit ins Jahr 2021 | Fortgeschrittenen-Workout | Woche 3

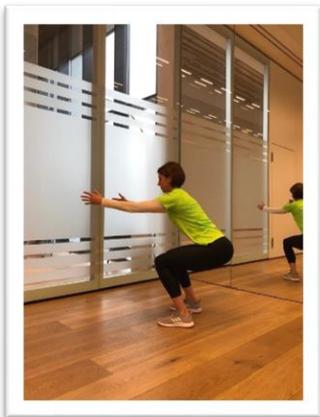
Woche 3. Dich erwarten 3 neue Workouts mit den bekannten Themenschwerpunkten: Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit.

Trainingstag 1 KRAFT

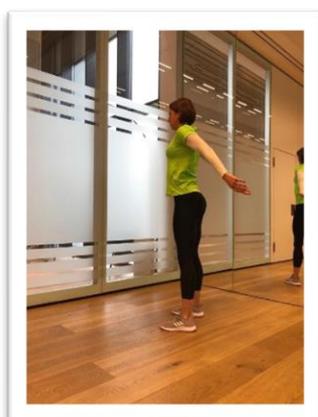
Aufwärmen

- | | |
|----------------------------------|----------------------------------|
| 1. Kniebeuge mit Armschwingen | 20 Wiederholungen |
| 2. Climber (langsam) | 20 Wiederholungen (10x pro Bein) |
| 3. Anfersen | 30 Sekunden |
| 4. kurze Liegestütz | 8 Wiederholungen |
| 5. mittlere Liegestütz | 8 Wiederholungen |
| 6. lange Liegestütz | 4 Wiederholungen |
| 7. Zehenstand | 20 Wiederholungen |
| 8. Kniehebelauf | 30 Sekunden |
| 9. Bein schwingen vor und zurück | 10 Wiederholungen (5x pro Bein) |
| 10. Bein schwingen seitlich | 10 Wiederholungen (5x pro Bein) |

1a



1b



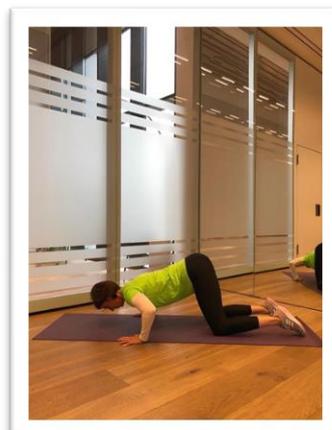
2



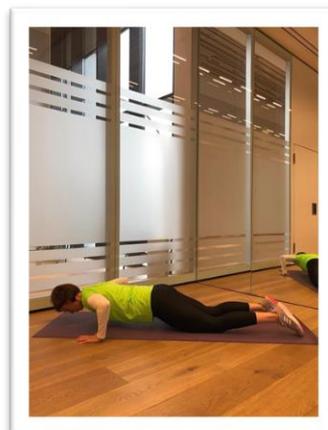
3



4

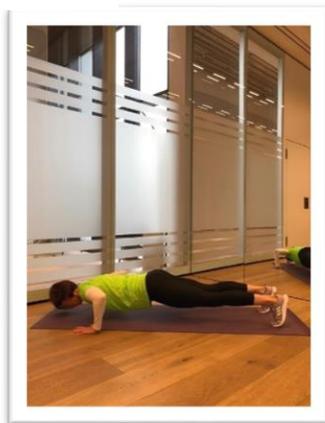


5

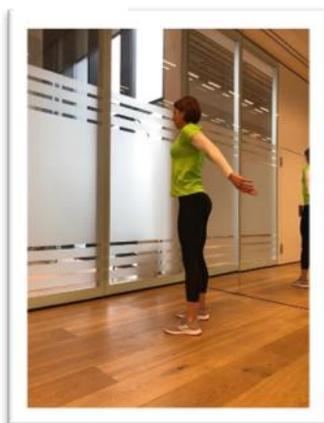


Fit ins Jahr 2021 | Fortgeschrittenen-Workout | Woche 3

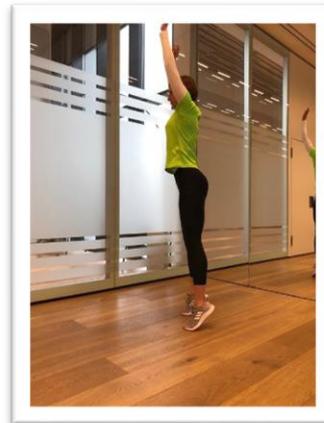
6



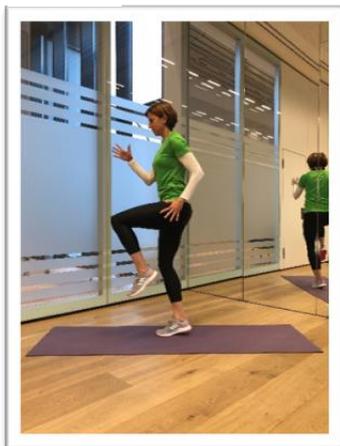
7a



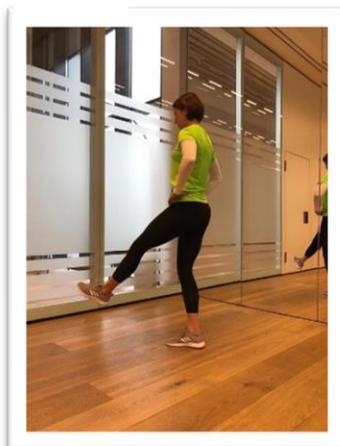
7b



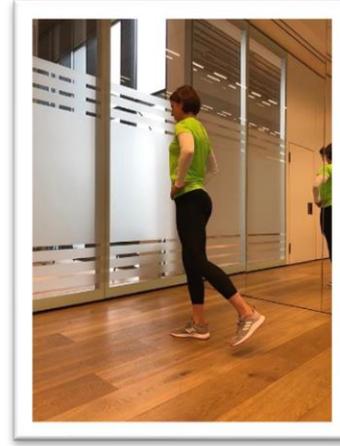
8



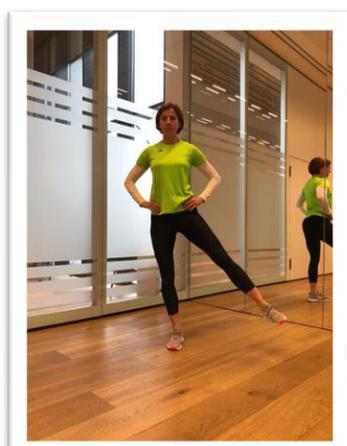
9a



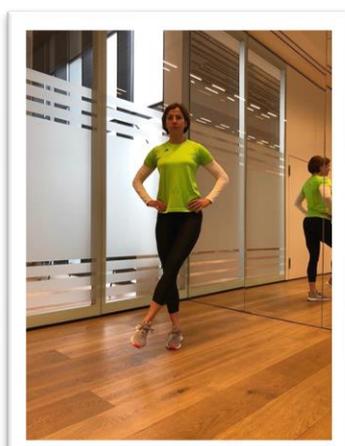
9b



10a



10b



Fit ins Jahr 2021 | Fortgeschrittenen-Workout | Woche 3

Workout of the day

In Deinem heutigen Training verändert sich die Wiederholungszahl der Übungen von Satz zu Satz. Es gibt drei Übungspaare, bei denen du mit 1 Wiederholung beginnst, und die Anzahl der Wiederholungen von Satz zu Satz steigert. Wenn du bei 10 Wiederholungen angekommen bist, reduzierst du die Wiederholungszahl bis du wieder eine Wiederholung erreicht hast.

1 ... 10

9 ... 1

Workout:

- Ausfallschritte / Liegestütz
- Sit ups / Superman
- Beckenlift / Beine senken in Rückenlage

Ausfallschritte und Liegestütz



Ausgangsposition ist der aufrechte, hüftbreite Stand. Mache einen Ausfallschritt nach vorne. Halte deine Hüfte gerade. Senke die Hüfte ab, bis sich das hintere Knie kurz vor dem Boden befindet. Kehre anschließend in die Ausgangsposition zurück.



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

Fit ins Jahr 2021 | Fortgeschrittenen-Workout | Woche 3

Sit ups und Superman

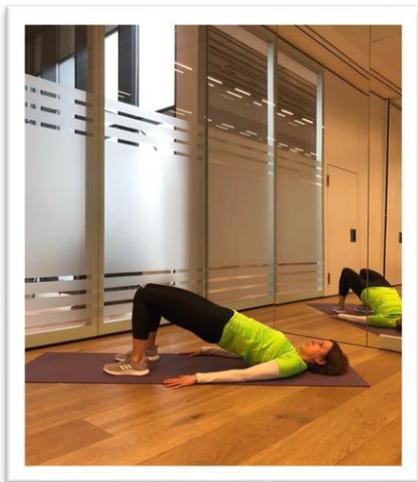


Komm in Rücklage auf deine Matte. Deine Beine sind angewinkelt und deine Fußsohlen sind aufgestellt. Strecke deine Arme neben dem Kopf aus. Hebe deinen Oberkörper an und tappe mit deinen Fingerspitzen neben deine Füße. Anschließend kehrst du in die Ausgangsposition zurück.

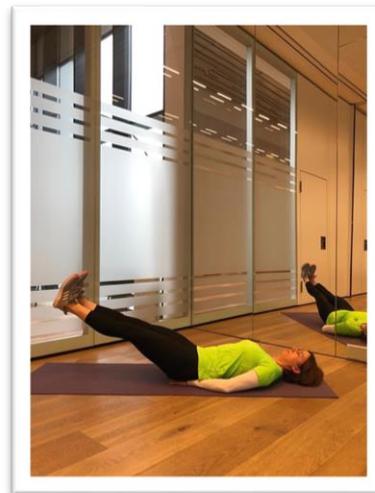


Beginne diese Übung in Bauchlage. Deine Unterarme liegen neben deinen Ohren. Spanne nun deine Bauch-, Rücken- und Gesäßmuskulatur fest an und hebe Oberkörper, Arme und Beine an. Nur der Bereich zwischen Rippen und Becken berührt weiterhin deine Matte. Dein Nacken ist lang gestreckt und deine Nasenspitze zeigt zum Boden. Halte diese Position für 1-2 Sekunden und kehre anschließend in die Ausgangsposition zurück.

Beckenlift und Beine senken



Komm in Rückenlage auf deine Trainingsmatte. Deine Arme liegen leicht abgespreizt neben deinem Körper. Die Handflächen zeigen nach oben. Winkle deine Beine an und stelle deine Füße hüftbreit auf. Aktiviere deine Gesäßmuskulatur, hebe das Becken an und strecke die Hüfte. Halte diese Position ein paar Sekunden und kehre anschließend in die Ausgangsposition zurück.



Ausgangsposition ist die Rückenlage. Strecke deine Beine nach oben aus und ziehe die Fußspitzen zu deinen Knien. Deine Hände liegen unter deinem Gesäß. Senke beide Beine langsam und kontrolliert in Richtung Boden und hebe sie anschließend wieder an. Halte während der gesamten Bewegung deinen unteren Rücken auf der Matte.

Fit ins Jahr 2021 | Fortgeschrittenen-Workout | Woche 3

geschafft 😊!

Trainingstag 2 AUSDAUER

An deinem heutigen Trainingstag steht die Ausdauer im Fokus. Deine gesamte Trainingseinheit findet draußen statt. Genieße die frische Luft 😊!

Aufwärmen

30 Minuten langsamer Dauerlauf. Wähle das Tempo so, dass noch eine entspannte Konversation möglich wäre. Lass deinen Lauf auf einem Sportplatz, auf einem schönen Waldweg oder an einer Spielstraße enden, so dass du die folgenden Übungen direkt im Anschluss an den Lauf ungestört absolvieren kannst.

Workout

WOD: 4 Sätze 30 Sekunden Belastung / 30 Sekunden Pause

- Burpees
- Wechselsprünge
- Mountain Climbers
- Sprints

Burpees



Beginne diese Übung im aufrechten Stand. Gehe von dort in die Hocke und springe zurück in die Liegestützposition. Lege dich kontrolliert ab und hebe Arme und Beine kurz an (siehe Bild). Springe anschließend zurück in die Hocke und von dort zurück in den Stand.

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.

Mountain Climber



Ausgangsposition ist die Liegestützposition. Ziehe im Wechsel die Knie unter den Körper, ohne während der Bewegung die Rumpfspannung zu verlieren.

Sprints

Laufe 30 Sekunden so schnell wie du kannst. Nutze die 30 Sekunden Pause, um deine Atmung wieder zur Ruhe kommen zu lassen.

Trainingstag 3 BEWEGLICHKEIT

Der dritte Trainingstag steht unter dem Motto „Beweglichkeit“. Dich erwartet ein entspanntes Ganzkörper-Dehnprogramm. Atme ruhig und tief, während du dich in den Dehnpositionen befindest. Vielleicht spürst du, dass du mit jeder Ausatmung in dem gedehnten Muskelbereich ein wenig mehr nachgeben kannst. Erzwinge aber nichts!

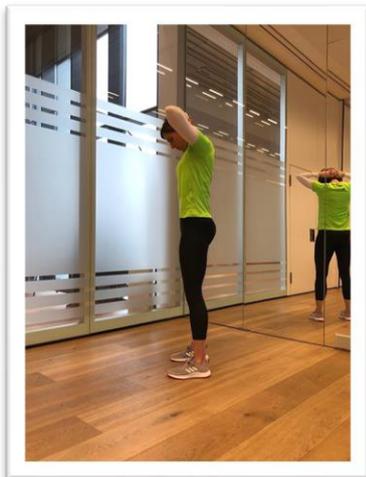
Fit ins Jahr 2021 | Fortgeschrittenen-Workout | Woche 3

Workout

Jede der folgenden Dehnpositionen hältst du **3 x 20 Sekunden** mit jeweils **10 Sekunden Pause** zwischen den einzelnen Sätzen.

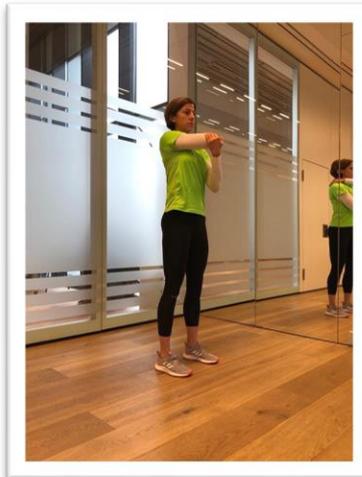
- Dehnung oberer Rücken
- Schulter- und Rhomboiden-Dehnung
- Trapezius Dehnung
- Brustmuskel und Bauchdehnung
- Hüftmobilisation
- Rückendehnung
- Beinbeuger und Wadendehnung
- Dehnung der vorderen Oberschenkelmuskulatur
- Gesäßmuskeldehnung

Dehnung oberer Rücken



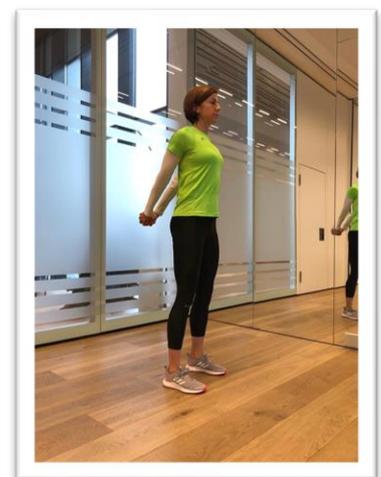
Verschranke deine Hände am Hinterkopf und ziehe deinen Kopf sanft in Richtung Boden. Dein Kinn zieht dabei zur Brust.

Schulter und Rhomboiden - Dehnung



Winkle deinen rechten Arm an und führe ihn zu deiner linken Schulter. Umfasse mit deiner linken Hand den rechten Ellbogen und ziehe ihn so nah wie möglich zum Körper. Deine Schultern bleiben auf einer Höhe. Halte die Dehnung für die angegebene Zeit und wechsle anschließend die Seite.

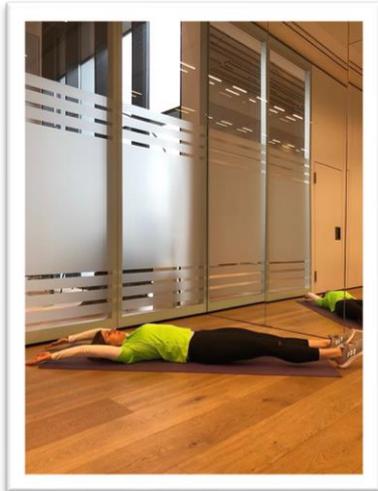
Trapezius - Dehnung



Falte deine Hände über dem Gesäß. Deine Handrücken zeigen vom Körper weg. Ziehe die gestreckten Arme vom Körper weg.

Fit ins Jahr 2021 | Fortgeschrittenen-Workout | Woche 3

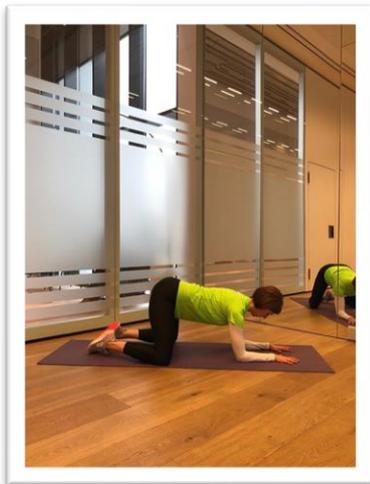
Brustmuskel und Bauchdehnung



Komm in Rückenlage auf deine Matte. Deine Beine und Füße sind maximal gestreckt. Strecke Deine Arme neben dem Kopf aus. Deine Handrücken zeigen zur Matte. Achte darauf, dass in der Endposition Schultern und Arme auf der Matte aufliegen.

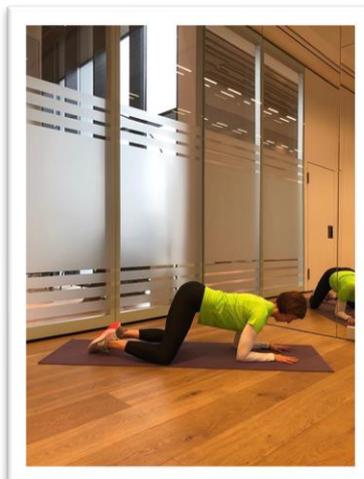
Hüftmobilisation

1



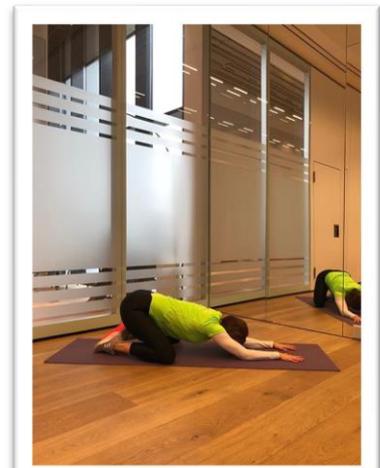
Ausgangsposition ist der Vierfüßlerstand im Unterarmstütz. Deine Ellbogen befinden sich unter deinen Schultern und deine Knie sind geöffnet. Die Fußspitzen berühren sich.

2



Schiebe deinen Oberkörper nach vorne, bis sich die Schultern vor den Ellbogen und die Hüfte vor den Knien befinden.

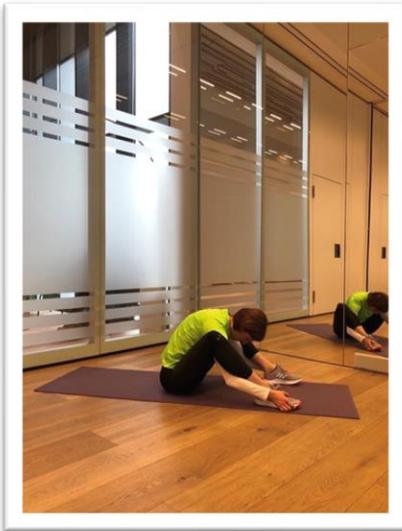
3



Im Anschluss bewegst du deinen Oberkörper nach hinten, bis das Gesäß über den Fersen ist und deine Arme maximal gestreckt sind. Lass deine Brust dabei zur Matte sinken. Wiederhole diese Bewegung **10 Mal**.

Fit ins Jahr 2021 | Fortgeschrittenen-Workout | Woche 3

Rückendehnung



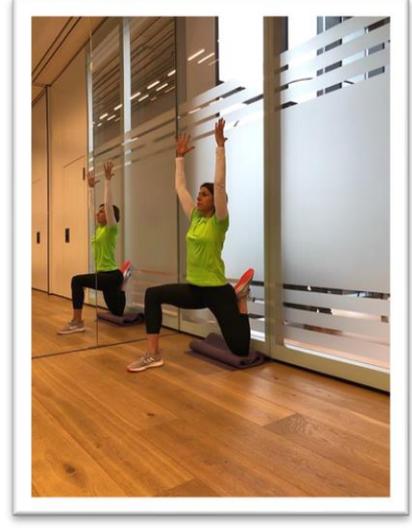
Komme in einen aufrechten Sitz auf deine Matte. Deine Füße sind aufgestellt. Deine Knie fallen leicht nach außen. Fasse von innen nach außen unter deinen Waden durch und greife deine Fußaußenkanten. Dein Oberkörper wird maximal nach vorne und unten gezogen. Halte diese Position.

Beinbeuger und Waden- dehnung



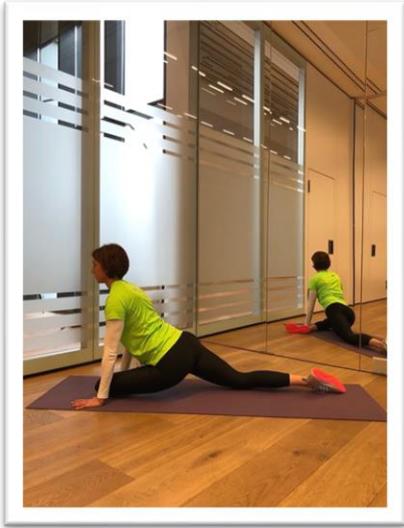
Beginne diese Dehnung im Vierfüßlerstand. Deine Hände sind vor den Schultern aufgesetzt und dürfen gerne mattenweit geöffnet sein. Schiebe das Gesäß zur Decke, bis Arme und Oberkörper eine Linie bilden. Dein Brustkorb strebt zu den Oberschenkeln. Deine Beine sind gestreckt und die Fersen streben zum Boden.

Dehnung der vorderen Oberschenkelmuskulatur



Diese Dehnung ist auch als „Couch-Stretch“ bekannt. Nutze die Kante deines Sofas, oder eine Wand, um diese Dehnposition einzunehmen. Das vordere Bein ist neunzig Grad gebeugt, während der Fuß des hinteren Beins an der Sofakante oder an der Wand positioniert wird. Lege gerne unter das hintere Knie ein Kissen oder eine gefaltete Decke, um den Druck auf das Knie abzumildern. Richte nun abwechselnd, über eine Hüftstreckung und -beugung den Oberkörper auf und senke ihn wieder ab. Während der Aufrichtung ziehst du mit deinen Armen neben den Kopf. Du steuerst die Aufrichtung über eine Gesäßspannung und ein bewusstes Schieben der Hüfte nach vorne. Wiederhole diese Bewegung **10 Mal**.

Gesäßmuskeldehnung



Diese Dehnung beginnt im Vierfüßlerstand. Lege dein rechtes Knie zwischen die Hände. Dein Knie darf in dieser Position nicht schmerzen. Bringe die rechte Gesäßhälfte in Richtung Boden und strecke das linke Bein nach hinten aus. Dein Fußrücken ist abgelegt. Wandere nun langsam mit deinen Händen vor und bring deinen Oberkörper kontrolliert nach vorne. Halte diese Position für die angegebene Zeit und wechsele im Anschluss die Seite.