

Fit ins Jahr 2021 | Profi-Workout | Woche 2

Liebe B-Vitaler und B-Vitalerinnen,

die erste Workout-Etappe im Februar ist geschafft! Freut euch auf neue herausfordernde Übungen für Kraft, Ausdauer und Koordination.

Es erwarten euch wieder 4 Trainingseinheiten, die euch auf unterschiedliche Weise fordern.

Solltet ihr Unterstützung benötigen, meldet euch gerne bei uns im B-Vital.

Viel Spaß bei der nächsten Wochen-Challenge!

Trainingstag 1

Wir starten heute mit einer mobilisierenden Aufwärmprogramm. Absolvier die einzelnen Übungen ruhig und konzentriert und führt jede jeweils 1 Minute á 2 Runden aus.

Es folgt ein weiteres HIIT (High Intensive Intervall Training). Wie schon in der letzten Woche absolviert ihr 5 Übungen, die euren gesamten Körper beanspruchen, in insgesamt 4 Runden. Pro Übung sind es 45 Sekunden Belastung und 15 Sekunden „Pause“, um euch auf die nächste Übung vorzubereiten. Nach jeder Runde habt ihr 1 Minute Verschnaufpause.

Sucht euch gerne eine motivierende Playlist eures Musikanbieters aus, stellt euch ein kühles Getränk bereit und schafft ein bisschen Platz in eurem Trainingsraum 😊.

Auf geht's!!

Aufwärmen

- Schultern kreisen (vor und zurück)
- Heel Touches
- Fahne (1 Seite je Runde)
- seitlicher Ausfallschritt
- Skippings



Heel Touches

Startet aus dem Handstütz und bringt abwechselnd eine Hand zum diagonalen Fuß, die Beine bleiben dabei möglichst getsreckt.

Fit ins Jahr 2021 | Profi-Workout | Woche 2



Fahne

Kommt aus dem Einbeinstand mit vorne gehaltenen Armen langsam und kontrolliert mit Oberkörper und dem freien Bein in eine Standwaage und langsam wieder in die Ausgangsposition – ohne absetzen.



seitlicher Ausfallschritt

Startet im Stand auf der Mitte eurer Matte und macht abwechselnd einen tiefen seitlichen Ausfallschritt nach rechts und nach links.



Skippings

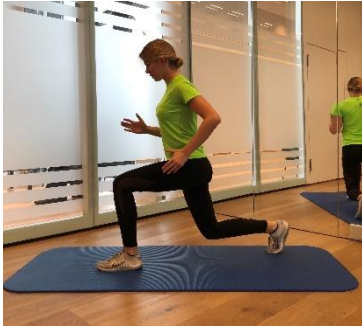
Zieht abwechselnd ein Knie nach dem anderen auf Hüfthöhe nach oben, die Zehenspitzen sind dabei möglichst angezogen

HIIT (circa 25 Minuten)

Folgende 5 Übungen:

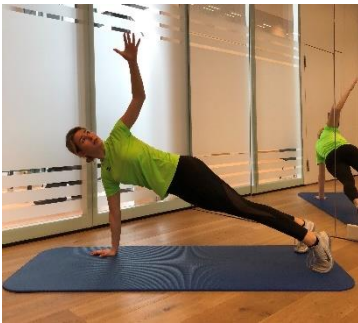
- Squat Jump / Wechselsprung rechts / Wechselsprung links
- Liegestütze mit seitlicher Rotation der Arme
- Bauchlage – diagonales Hacken der Arme und Beine
- Unterarmstütz mit beidseitigem Beckenkippen
- Burpees

Fit ins Jahr 2021 | Profi-Workout | Woche 2



Squat Jump / Wechselsprung rechts / Wechselsprung links

Ihr führt erst einen Squat Jump, also eine gesprungene Kniebeuge, aus und kommt aus dieser Position in einen gesprungenen Ausfallschritt mit dem rechten Bein vorn und dem linken hinten. Dann springt ihr dynamisch in einen Ausfallschritt mit dem linken Bein vorne. Achtet dabei auf eure Rumpfspannung und eine saubere Ausführung der einzelnen Komponenten.



Liegestütze mit seitlicher Rotation der Arme

Im Handstütz macht ihr erst einen Liegestütz und rotiert mit dem rechten Arm auf, macht wieder einen Liegestütz und rotiert mit dem linken Arm auf. Achtet darauf, dass sich die Schultern über den Händen befinden und der Rumpf stabil ist. Folgt mit dem Blick der jeweils aufrotierenden Hand.

Bauchlage – diagonales Hacken Arme und Beine

Ihr startet in Bauchlage und hebt Arme und Beine vom Boden ab. Achtet dabei auf eure Rumpfspannung. Nun bewegt ihr die gestreckten Arme diagonal auf und ab, als würdet ihr „hacken“. Vergesst dabei die Atmung nicht.



Unterarmstütz mit beidseitigem Beckenkippen

Ihr startet aus dem Unterarmstütz, eure Schultern sind über den Ellenbogen, der Bauch ist angespannt und der Bauchnabel nach oben gezogen. Aus der stabilen Rumpfhaltung senkt ihr euer Becken kontrolliert nach links und nach rechts ab.

Burpees

Komme aus dem Stand in die Hocke, von dort aus in die Liegestützposition und springe mit den Füßen gleichzeitig nach hinten. Führe nun einen Liegestütz durch, um dann zurück in die Hocke zu springen und zum Abschluss ein Streck sprung zu machen. Achte auch hier auf eine konzentrierte und korrekte Ausführung.

Fit ins Jahr 2021 | Profi-Workout | Woche 2

Trainingstag 2

Heute steht das Thema Ausdauerleistung auf dem Programm. Verkürze heute deine Laufzeit auf circa 35-40 Minuten und steigere heute das Tempo. Laufe dich circa 5 Minuten locker ein und lege dann stetig an Tempo zu.

Hier noch ein paar Tipps um euch das Laufen noch schmackhafter zu machen:

- Sucht euch eine neue Laufstrecke aus, um Abwechslung zu schaffen – vielleicht gibt es dort sogar einen anderen Untergrund oder ein paar Hindernisse.
- Jeder ist euer Gegner! Versucht mit anderen Joggern, Fahrradfahrern oder sogar Autos eine Zeit lang Schritt zu halten, um euch kleine Challenges zu schaffen. Eure „Gegner“ müssen davon nicht zwingend etwas mitbekommen 😊
- Ein spannendes Hörbuch oder ein Podcast lenken super ab und sind eine schöne Alternative zum Musik hören. Besonders ein spannender Krimi lässt die Zeit verfliegen!
- Laufen im Team – verabrede dich draußen an der frischen Luft mit einem Joggingpartner und meistert gemeinsam das Ausdauertraining! Denn geteiltes Leid ist bekanntlich halbes Leid 😊

Nach dem Lauf hast du dir ein muskelwärmendes Bad oder einen entspannenden Tee verdient! Als Badezusatz empfiehlt sich Arnika zur Muskelentspannung. Als Tee vor allem entspannende Kräutertees mit z.B. Lavendel, Süßholzwurzel oder Salbei.

Trainingstag 3

Aufwärmen

Absolviert folgende Übungen **3 Mal** nacheinander:

- Aus dem Stand langsam nach unten abrollen und in der ganzen Vorbeuge fallen lassen.
- Nun die Knie beugen und die Hände aufstellen, langsam nach vorne in den Handstütz wandern und halten.
- Abwechselnd ein Knie nach vorne zur Stirn ziehen und einen Moment halten.
- Von dort in den Vierfüßlerstand absetzen.
- Nun abwechselnd ins Hohlkreuz und in den Katzenbuckel mobilisieren (6x).
- Anschließend diagonal einen Arm und ein Bein gestreckt heben und wechselnd unter dem Körper zusammenführen und strecken (+ Seitwechsel).
- Aus dem Vierfüßlerstand in den Fersensitz kommen und den Oberkörper für einen Moment ablegen.
- Aus dem Fersensitz wieder in den Handstütz und mit den Füßen langsam noch vorne wandern.
- Aus der ganzen Vorbeuge zurück in den Stand langsam Wirbel für Wirbel hochrollen.

Fit ins Jahr 2021 | Profi-Workout | Woche 2

Blocktraining

An eurem dritten Trainingstag ist es Zeit für ein Blocktraining 😊. Es gibt einen Block für die Bauchmuskulatur, die Beinmuskulatur und die Stützmuskulatur! Das Zeitintervall beträgt 45 Sekunden Belastung und 15 Sekunden Pause. Ihr wiederholt jeden Block 3x hintereinander und habt dann eine Minute Pause, um mit dem nächsten Block zu starten.

Block I:

BAUCH

- Diagonale Sit-ups
 - Startet in Rückenlage und rotiert den Oberkörper beim Abheben wechselt nach rechts und links.
- Beine senken
 - Startet in Rückenlage und senkt die gestreckten Beine langsam so weit nach unten ab, dass eure LWS noch auf dem Boden liegt (Rumpfspannung!).
- Criss Cross
 - Startet in Rückenlage und führt diagonal Ellenbogen und Knie zusammen.
- Kleine Crunches
 - Startet in Rückenlage und stellt die Füße an, hebt nun in kleinen Bewegungen den Brustkorb Richtung Knie ab.

Block II

BEINE

- Ausfallschritt nach hinten und vorne (rechtes Bein)
 - Startet im Stand und kommt nun ohne in der Mitte abzusetzen wechselnd mit dem rechten Bein in einen Ausfallschritt nach hinten und nach vorne, achtet auf viele 90° Winkel.
- gekreuzter Squat Jump
 - Startet im Stand um kommt dynamisch in die Kniebeuge, beim Hochkommen kreuzt ihr die Beine voreinander.
- Ausfallschritt nach hinten und vorne (linkes Bein)
 - Startet im Stand und kommt nun ohne in der Mitte abzusetzen wechselnd mit dem linken Bein in einen Ausfallschritt nach hinten und nach vorne, achtet auf viele 90° Winkel.
- Side Jumps (gesprungener Squat-Jump von rechts nach links)
 - Startet in einer tiefen Kniebeuge und spring nun wechselnd nach rechts und links in eine Kniebeuge. Versucht dabei das Gewicht auf eure Fersen zu verlagern und mit dem Gesäß tief unten zu bleiben.

Fit ins Jahr 2021 | Profi-Workout | Woche 2

Block III

RUMPF

- Handstütz / Unterarmstütz im Wechsel
 - Startet im Handstütz und kommt nun bei stabilem Rumpf wechselnd in den Unterarmstütz und wieder in den Handstütz. Eure Schultern stehen dabei über den Händen.
- Seitstütz mit Rotation (rechts)
 - Stützt euch mit dem Ellenbogen in Seitlage unter eurer Schulter auf. Hebt nun den rechten Arm und rotiert euch bis zur Hüfte ein und wieder aus.
- Unterarmstütz mit wechselnd gehobenem Bein
 - Starte im Unterarmstütz und hebe abwechselnd bei stabilem Rumpf die Beine abwechselnd gestreckt ab.
- Seitstütz mit Rotation (links)
 - Stützt euch mit dem Ellenbogen in Seitlage unter eurer Schulter auf. Hebt nun den linken Arm und rotiert euch bis zur Hüfte ein und wieder aus.

Trainingstag 4

Aufwärmen

Zum Aufwärmen absolviert ihr folgende Übungen jeweils **30 Sekunden** ohne Pause hintereinander, insgesamt 3 Runden:

- Arme kreisen vorwärts
- Arme kreisen rückwärts
- Knie und Ellenbogen vor dem Körper diagonal zusammenziehen
- Langsame Kniebeugen
- Aus dem Stand langsam in den Handstütz wandern und wieder zurück

Aphrodite

Heute ist euer vierter und letzter Trainingstag für die Woche! Ihr habt sowohl an eurer Ausdauer als auch an der Körperkraft weiter gefeilt und fühlt euch nun hoffentlich gut gewappnet für das Workout – in Anlehnung an die Tochter von Zeus, Göttin der Liebe und Schönheit: **Aphrodite**. Der Name ist Programm und verlangt heute noch einmal alles von euch ab!

Es gelten wieder folgende 3 Übungen:

1. **Burpees**
2. **Squats (Kniebeugen)**
3. **Sit-ups**

Fit ins Jahr 2021 | Profi-Workout | Woche 2

Pro Übung absolvierst du fünf Durchgänge, in welcher Reihenfolge ist dir wieder überlassen:

1. Durchlauf: 50 Wiederholungen
2. Durchlauf: 40 Wiederholungen
3. Durchlauf: 30 Wiederholungen
4. Durchlauf: 20 Wiederholungen
5. Durchlauf: 10 Wiederholungen

Ziel ist es, alle Durchläufe von jeder der 3 Übungen mit der angegebenen Wiederholungszahl zu durchlaufen – stoppe die Zeit und versuche, heute deine PB (persönliche Bestzeit) von letzter Woche zu unterbieten 😊.

Achte trotzdem auf eine korrekte Ausführung der einzelnen Übungen!

Gerne könnt ihr uns im B-Vital oder euren Mitstreitern von euren Ergebnissen berichten – das sorgt für noch mehr Motivation!!

Ihr seid am Ende eurer Trainingswoche angekommen 😊. Super, dass ihr auch diese Woche wieder eisern durchgehalten und euch für das Profi-Workout entschieden habt! Seid stolz auf euch und gönnt eurem Körper etwas Ruhe und Erholung ... denn die nächste Herausforderung wartet schon auf euch.

Wir freuen uns sehr auf das weitere Training!!

Euer B-Vital Team