

Fit ins Jahr 2021 | Profi-Workout | Februar Vol. 3

Liebe B-Vitaler und B-Vitalerinnen,

die letzte Februarwoche ist angebrochen! Auch diese Woche wird noch einmal intensiv und herausfordernd für euch 😊

Wir sind beeindruckt dass ihr so gut durchgehalten habt und freuen uns, dass ihr euch (auch) diese Woche für das Profi-Workout entschieden habt.

In dieser Woche haben wir wieder 4 Trainingseinheiten für euch vorbereitet, die eure Kraft, Ausdauer und Koordination in unterschiedlichem Maße fordern 😊

Auf geht's!!

Trainingstag 1

Aufwärmen

Um eure Muskulatur zu erwärmen und euch zu mobilisieren absolviert ihr jede der folgenden Übungen für 1 Minute:

- Schultern kreisen (30 Sekunden vor/ 30 Sekunden zurück)
- vom Stand in den Handstütz wandern und wieder zurück
- diagonaler Vierfüßlerstand (nach 30 Sekunden Seitwechsel)
- Kniebeugen
- Skippings
- Jumping Jack

TABATA

An eurem ersten Trainingstag in dieser Woche haben wir ein hochintensives Tabata-Training für euch.

Kleiner Reminder: Jede der folgenden **8 Übungen** wiederholt ihr jeweils 8 x im Intervall 20 Sekunden Belastung und 10 Sekunden Pause. Nach jedem 4-Minuten-Block habt ihr eine Minute Pause zur Regeneration.

1. **Unterarmstütz und Handstütz im Wechsel**
2. **Bauchlage – diagonales Hacken der Arme und Beine**
3. **Liegestütze**
4. **Wechselsprünge**
5. **Diagonale Crunches**
6. **Squat-Jumps**
7. **Mountain Climber**
8. **Burpees**

Fit ins Jahr 2021 | Profi-Workout | Februar Vol. 3



Unterarmstütz und Handstütz im Wechsel



Bauchlage – diagonales Hacken der Arme und Beine



Liegestütze



Wechselsprünge



Diagonale Crunches



Squat Jumps

Fit ins Jahr 2021 | Profi-Workout | Februar Vol. 3



Mountain Climbers

Dieses Workout hatte es wirklich in sich!! Die Burpees setzen wir übrigens als bekannt voraus 😊

Trainingstag 2

Da wir uns vorstellen können, dass ihr nach dem Tabata-Workout etwas Muskelkater an der ein oder anderen Stelle haben könntet, steht heute wieder ein entspannter Dauerlauf auf dem Programm, der auch zur Regenerierung beitragen soll.

Versucht, euch circa **60 Minuten** an der frischen Luft zu bewegen, in moderatem Tempo, sodass ihr euch dabei noch unterhalten könntet. Vielleicht habt ihr noch den ein oder anderen Podcast oder eine neue Playlist parat, um euch die Zeit etwas schneller vorkommen zu lassen. Genießt die frische Luft, die Natur und die hoffentlich angenehmen Temperaturen.

Trainingstag 3

Aufwärmen

Das dritte Workout in dieser Woche beginnt mit einer Mobilisation zum Anfang 😊

Versucht, die folgenden Dehnübungen nacheinander zu absolvieren und circa 20-30 Sekunden zu halten. Dabei sollt ihr ruhig, tief und entspannt durchatmen, um euren Körper mit genügend Sauerstoff zu versorgen.

Dehnübungen:

- Katze/ Kuh im Wechsel
- Rückenlage – Rotation der Knie gleichzeitig nach rechts und links
- herabschauender Hund
- Kindshaltung
- Ausfallschritt mit Druck auf dem vorderen Knie

Fit ins Jahr 2021 | Profi-Workout | Februar Vol. 3



Blocktraining

Das heutige Workout dreht sich rund um das Thema „Stützen und Halten“.

Absolvier die folgenden 3 Blöcke kontrolliert und in Ruhe. Dieses Workout ist allerdings nicht zur Entspannung und Erholung gedacht, sondern fordert euren vollen Körpereinsatz!

Fit ins Jahr 2021 | Profi-Workout | Februar Vol. 3

Wiederholt jeden der 3 Blöcke 4 Mal im Intervall 45 Sekunden Belastung und 15 Sekunden Pause.

Block I (Position HALTEN)

- Plank
- Wandsitz
- Standwaage



Block II (Position HALTEN)

- Seitstütz mit abgehobenem Arm und Bein
- Rückenlage mit angehobenem Becken
- diagonal gehaltener Crunch (Hand vs. Knie)

Fit ins Jahr 2021 | Profi-Workout | Februar Vol. 3



Block III (Position HALTEN)

- Vierfüßlerstand mit angehobenen Knien
- Seitstütz mit angehobenem unterem Bein
- Superman



Fit ins Jahr 2021 | Profi-Workout | Februar Vol. 3

Trainingstag 4

An eurem 4. Trainingstag habe ich wieder eine Challenge für euch vorbereitet 😊

Viele von euch können sich vielleicht noch dunkel an die so genannte „Sally-Challenge“ erinnern- ... Sucht euch auf dem Musikkanal eurer Wahl die entsprechende Playlist bzw. den entsprechenden Song „Green Sally up“ heraus!

Und so einfach geht's:

- Im Song wird der Text: *"Green Sally up and green Sally down lift and squat, gotta tear the ground"* gesungen.
- Um die Challenge zu starten, begeben euch in die entsprechende Ausgangsposition der Übung.
- Bei der Textstelle *"Green Sally up"* bewegt ihr euren Körper nach oben, bei *"green Sally down"* kommt ihr zurück in die Ausgangsposition.

(**Good-to-know:** Für die Challenge wurde das *"Green Sally"* zu einem *"Bring Sally"* umgetauft, damit es besser zu den Übungen passt.)

Hier ein Link zum Mitmachen:

<https://youtu.be/6A2V9Bu80J4>

Mit einer Länge von 3:28 Minuten hat es dieser Song auf jeden Fall in sich!!

Folgende Übungen gilt es jeweils zu meistern:

- **Kniebeugen**
- **Liegestütze (als Variante sind auch halbe möglich)**
- **Rückenlage: Beine heben und senken**

Geschafft!!

Ihr habt den Wochenplan erfolgreich absolviert! Diese Woche war besonders intensiv und hat euch ordentlich gefordert – euer Körper hat eine Erholungspause verdient, versucht nun, 1-2 Tage zu regenerieren. Gönnst euch ein paar Vitamine und versorgt euren Körper mit genügend Flüssigkeit! So kann das nächste Workout kommen, seid gespannt 😊