

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

Liebe B-Vitaler und B-Vitalerinnen,

Herzlich willkommen zu unserer Aktion „Fit ins Jahr 2021“. Ich freue mich, dass du unsere Workouts für Fortgeschrittene ausprobieren möchtest. Dich erwarten diese Woche 3 Trainingsprogramme - ein kraftorientiertes, ein ausdauerorientiertes und eines für Deine Beweglichkeit. Fordere Dich bei den Trainingseinheiten, achte aber gleichzeitig immer auf eine korrekte Ausführung der Übungen, um Verletzungen vorzubeugen.

Solltest du Fragen zu den einzelnen Übungen oder zu den Plänen haben, melde dich gerne bei uns im B-Vital.

Du brauchst für dein Training lediglich einen weichen Untergrund (im Idealfall eine Trainingsmatte) und etwa eine Körperlänge Platz zu jeder Seite.

Kleiner Tipp: Ein Pausentag zwischen den einzelnen Trainingseinheiten lohnt sich. Dein Körper hat so die Chance, sich zu regenerieren und sich an die Herausforderungen anzupassen.

Und jetzt wünschen wir dir viel Spaß und „gutes Schwitzen“ bei deinem ersten Trainingsprogramm!

## Trainingstag 1 KRAFT

### Aufwärmen

Um deinen Körper zu aktivieren und die Muskulatur zu erwärmen, zieh dir dein wetterfestes Joggingoutfit an und laufe dich 15 Minuten an der frischen Luft warm.

### Workout AMRAP (20 Minuten)

**AMRAP** steht für „as many repetitions as possible“, was bedeutet, dass du innerhalb der 20 Minuten so viele Wiederholungen einer Übung wie möglich machst. Beachte dabei die Wiederholungszahl der einzelnen Übungen! Besonders effektiv macht dieses Workout, dass du in kurzen Sequenzen möglichst intensiv arbeitest.

Der Vorteil: Zeiteffizienz, hohe Fettverbrennung und Flexibilität (Variabilität nach Tagesform, Fitnesslevel).

Übungsabfolge:

- **20 Squats (Kniebeugen)**
- **15 Sit ups**
- **10 Superman**
- **05 Liegestütz**

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



## Squats/ Kniebeugen:

Stabiler, hüftbreiter Stand. Die Fußspitzen sind leicht nach außen gedreht. Beuge langsam und kontrolliert die Beine und schiebe die Hüfte nach hinten. Achte bei der Abwärtsbewegung darauf, dass deine Knie in die gleiche Richtung wie deine Fußspitzen zeigen (kleiner bzw. mittlerer Zeh) und dass sie hinter bzw. maximal auf gleicher Höhe mit den Fußspitzen sind. Dein Rücken bleibt während der gesamten Bewegung in Neutralstellung. Strecke anschließend Deine Beine wieder, in dem Du dich von deinen Fersen abdrückst und kehre in die Ausgangsposition zurück.



## Sit ups:

Rückenlage auf deiner Trainingsmatte. Die Beine sind angewinkelt und die Fersen aufgestellt. Deine Fingerspitzen liegen am Hinterkopf und die Daumen an den Schläfen. Deine Halswirbelsäule befindet sich in Neutralstellung, so dass zwischen Kinn und Brust ein faustgroßer Abstand entsteht. Hebe deinen Oberkörper an. Bei der Bewegung lösen sich die Schulterblätter von der Matte und die Rippen schieben in Richtung des Bauchnabels. Kehre anschließend wieder in die Ausgangsposition zurück.



## Superman:

Bauchlage auf deiner Trainingsmatte. Strecke deine Arme nach vorne und deine Beine nach hinten aus. 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



## Liegestütze (mit Variation):

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. Aktiviere deine Körpermitte und drücke dich mit geradem Rumpf hoch in einen Handstütz. Kehre anschließend in die Ausgangsposition zurück, ohne dich vollständig abzulegen.

Geschafft!!! Dein erstes Workout ist absolviert 😊

Gönne deinem Körper nun einen kurzen „Cool-Down“, lege oder setze dich entspannt auf deine Matte und konzentriere dich darauf, deine Atmung zu beruhigen. Wenn du magst, dehne dich gerne noch etwas.

Achte darauf deinen Energiespeicher nach dem Training mit genügend Flüssigkeit und Nährstoffen wieder aufzufüllen 😊

## Trainingstag 2 AUSDAUER

Dein zweiter Trainingstag bricht an. Ich hoffe du hast dich ausreichend erholt und freust dich auf eine fordernde Tabata-Einheit, die du nach einem kurzen Warm-up absolvieren wirst.

(Um dich richtig in Stimmung zu bringen kannst du dir im Internet eine Tabata-Playlist heraussuchen. Diese unterstützt dich bei deinem Training zusätzlich.)

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

## Aufwärmen

Zum Aufwärmen absolvierst du jede der 4 folgenden Übungen ruhig und gewissenhaft für jeweils 1 Minute!

- A: Kniebeugen
- B: Liegestütz (Variation)
- C: Ausfallschritte in der Vorwärtsbewegung (Walking Lunges)
- D: Sit ups



A



B



C



D

Drei der obigen Übungen kennst du schon. Für die **Walking Lunges (Bild C)** findest du folgend eine Übungsbeschreibung:

- Aufrechter, hüftbreiter Stand. Mache einen Ausfallschritt nach vorne. Halte Deine Hüfte gerade. Senke die Hüfte ab, bis sich das hintere Knie kurz vor dem Boden befindet. Ziehe das hintere Bein nach vorne durch und wiederhole den Ablauf mit dem anderen Bein.  
(Um dir diese Übung zu erleichtern kannst Du einen Zwischenschritt ausführen. Setze deinen hinteren Fuß erst neben den vorderen Fuß, bevor Du den Ausfallschritt nach vorne ausführst.)

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

## Workout TABATA

**Tabata** ist ein hochintensives Intervalltraining, das Kraft- und Cardiotraining kombiniert. Ein Intervall besteht aus **8 Sequenzen á 20 Sekunden Belastung und 10 Sekunden Pause**. Über die Trainingsdauer werden die Übungen mit maximaler Intensität absolviert.

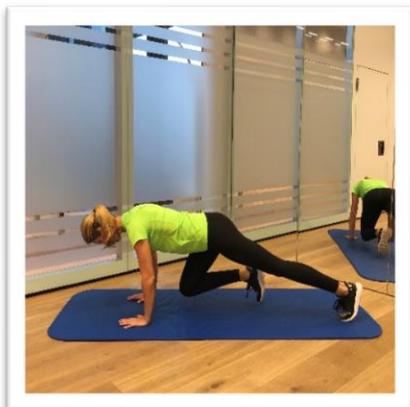
Folgende 8 Übungen gilt es zu absolvieren:

1. **Jumping Jack**
2. **Mountain Climber**
3. **Scater Jumps**
4. **Burpees**
5. **Jumping Jack**
6. **Mountain Climber**
7. **Scater Jumps**
8. **Burpees**



### **Jumping Jack:**

Aus dem Parallelstand abwechselnd in den Grätschstand und zurück springen, dabei die Arme oben zusammenführen oder über dem Kopf in die Hände klatschen. Tempo sollte individuell so gestaltet sein, dass die Übung einem lockeren Aufwärmen gerecht wird.



### **Mountain Climber:**

In Liegestützposition hältst du deinen Körper auf einer geraden Linie. Die Hände sind schulterbreit aufgestellt, so-dass sich die Brust zwischen den Armen befindet. Bei der Durchführung wird zunächst das rechte Bein, ohne Bodenkontakt, zur Brust gezogen und dann nach hinten oben gestreckt. Dann wechselst du das Bein.

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



## Scater Jumps:

Stell dich auf ein Bein und winkle das andere so an, dass sich der freie Fuß hinter dir befindet. Nun verlagere dein Gewicht auf die Ferse des Standbeines, spanne deinen Core aktiv an und beuge dich leicht nach vorne. Der Rücken bleibt gerade, mit den Armen kannst du dich ausgleichen.

Senke jetzt deinen Körper ab, bis das hintere Knie oder der Fuß den Boden gerade so berührt. Das Körpergewicht bleibt dabei aber größtenteils auf dem vorderen Bein.

Drücke dich dann direkt über die Ferse des Standbeins zum anderen Bein.



## Burpees:

Stelle dich in den aufrechten, schulterbreiten Stand. Gehe in die Vorbeuge berühre mit beiden Händen den Boden. Dann lege den Körper kurz auf dem Boden ab und hebe deine Arme. Halte diese Position kurz, bringe dich wieder in den Handstütz ziehe die Beine wieder unter den Oberkörper. Nun folgt ein maximaler Strecksprung nach oben. Arme werden über den Kopf gestreckt, gelandet wird wieder in der Ausgangsposition.

Nach jedem Tabata darfst du **2 Minuten Pause** machen, bleibe dabei am besten stehen oder bewege dich locker im Raum um deinen Kreislauf auf Trab zu halten.

Geschafft!! Nimm dir nach dem Training einen Moment Zeit und beruhige deine Atmung. Dehne dich ein wenig und komme langsam wieder zur Ruhe. 😊

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

## Trainigstag 3 BEWEGLICHKEIT

### Workout YOGA

Nach deinen letzten beiden intensiven Trainingseinheiten darfst du dich heute auf ein Mobilisations-Workout freuen, um deine Beweglichkeit zu erhalten und zu fördern.

Dazu bedienen wir uns an einer bekannten Yoga-Praktik, dem „**Sonnengruß**“. Diesen darfst du 12x durchlaufen (12 Runden).

Dieser wird dir nachfolgend genauer erläutert. Wichtig ist, dass du versuchst die Übungen möglichst ruhig aber dennoch kraftvoll und dynamisch auszuführen. Es ist ein hohes Maß an Körperspannung und Aufmerksamkeit gefragt. Doch keine Sorge – führe nur das in Gänze aus was dir gut tut und versuche eine ruhige Atmung beizubehalten.

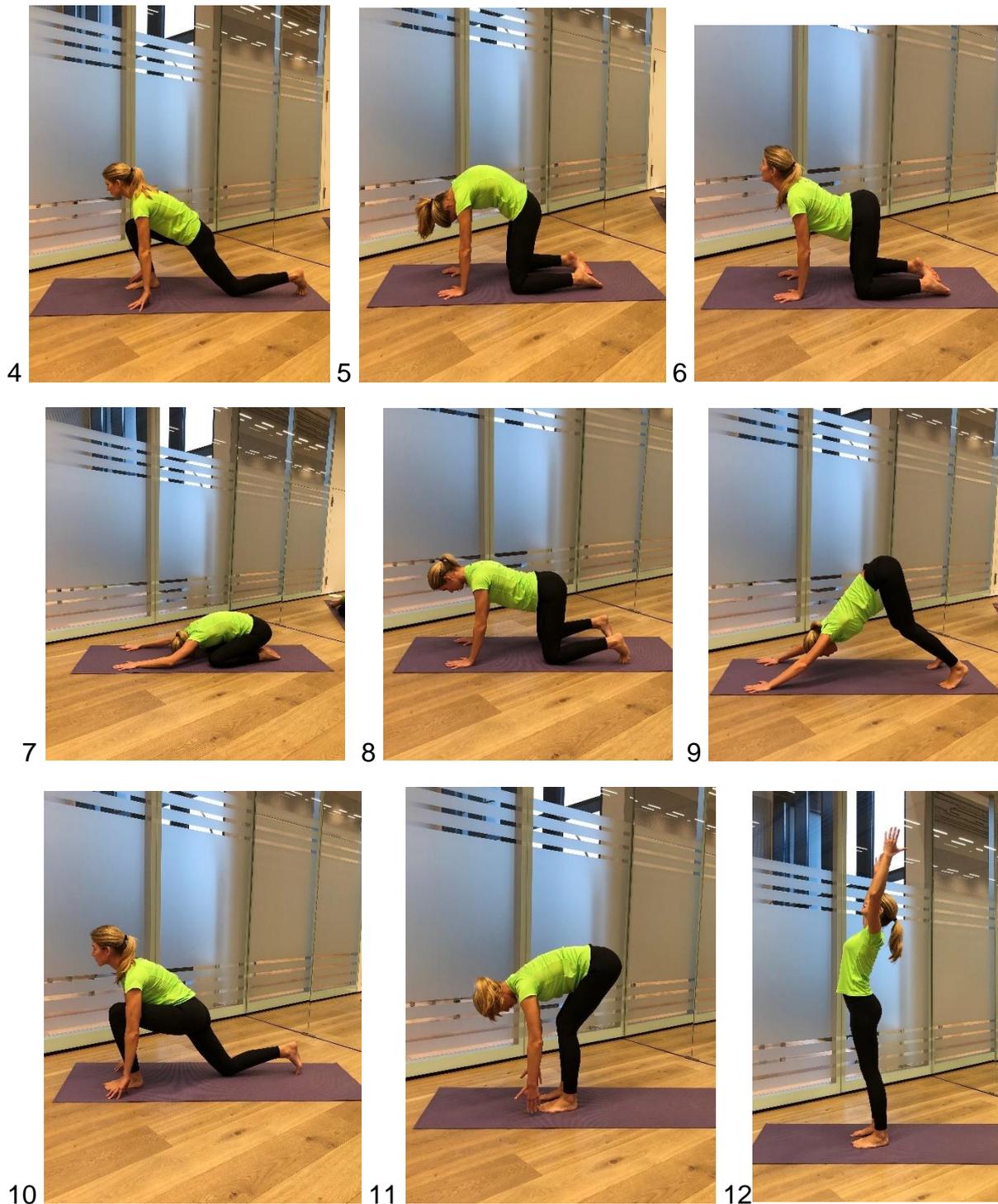
Alternativ kannst du auch an unserem Yoga Online-Kurs (donnerstags, um 18:00 Uhr) teilnehmen oder dich an dem Yoga-Video für Jedermann orientieren. Das Video findest du auf unserer Startseite.

Diese Praktik eignet sich sowohl morgens nach dem Aufstehen, in deiner Mittagspause, als auch für einen entspannenden Tagesausklang.

Nachfolgend führen wir dich durch die 12 verschiedenen Bewegungsabläufe, die ihr nacheinander ausführt:



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



Du hast deine erste Trainingswoche erfolgreich hinter dich und hast sowohl deine Kraft, deine Ausdauer als auch deine Beweglichkeit etwas verbessert! Sei stolz auf dich und deine Leistung 😊