

# Fit ins Jahr 2021 | Fortgeschrittenen-Workout | Woche 2

Lieber B-Vitaler und B-Vitalerin,

herzlich willkommen zu deiner zweiten Trainingswoche. Die ersten drei Einheiten sind geschafft. Ich hoffe sie haben dir gefallen und du freust dich jetzt auf die neuen Herausforderungen. Auch in dieser Woche gibt es wieder 3 Trainingsprogramme in gleicher Einteilung wie in der letzten Woche. Denk daran zwischen den Trainingseinheiten immer einen Tag Pause zu machen. Dein Körper braucht die Pause, um sich an das Training anpassen zu können.

Und jetzt wünsche ich dir wieder viel Spaß! Genieße die Herausforderungen.

## Trainingstag 1 KRAFT

### Aufwärmen

Um deinen Körper zu aktivieren, starte auch in der zweiten Woche mit einer 20-minütigen Joggingrunde draußen an der frischen Luft. Wie fühlst du dich im Vergleich zu deinem letzten Outdoor-Workout?

### Workout of the day

Das heutige Kraft-Workout ist ein Ganzkörpertraining und fordert zusätzlich deine Koordination. Das Tabata-Training hast du in der letzten Woche schon kennengelernt! In dieser Trainingseinheit ist es mit einem klassischen Training nach Wiederholungszahl kombiniert.

#### WOD: 3 Runden

- 20 Ausfallschritte mit Rumpfrotation
- **Tabata:** Hollow Hold (20 Sekunden) und Superman (10 Sekunden)
- 20 Plankwalk (10 pro Seite)
- **Tabata:** Seitstütz mit Beckenlift; die Seiten im Wechsel



### Ausfallschritte mit Rumpfrotation

Ausgangsstellung ist der aufrechte, hüftbreite Stand. Hebe ein Knie über Hüfthöhe an und mache einen Ausfallschritt nach vorne. Bei der Bewegung nach vorne rotierst du deinen aufrechten Oberkörper über die Standbeinseite. Deine Hüfte bleibt dabei stabil und nach vorne gerichtet. Dann bringst du das Bein und den Oberkörper langsam zurück und wechselst die Seite.



### Hollow Hold

Starte in Rückenlage auf deiner Matte, spanne deinen Rumpf an und ziehe den Bauch zum Boden. Rolle deinen Rücken von den Schultern bis zum Gesäß ein, so dass nur noch der untere Rücken und die Hüfte Bodenkontakt haben. Deine Arme befinden sich neben deinen Ohren und deine Beine sind angehoben. Halte diese Position.



### Superman

Du startest in der 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 noch deine Matte. Dein Nacken ist lang gestreckt und deine Nasenspitze zeigt zum Boden. Halte diese Position.

## Fit ins Jahr 2021 | Fortgeschrittenen-Workout | Woche 2



### Plankwalk

Du startest aus der Liegestützposition, die Hände sind unter deinen Schultergelenken aufgestellt, die Fußspitzen stehen hüftbreit auseinander. Der Rumpf ist angespannt und der Bauchnabel nach oben gezogen. Du löst nun die Arme nacheinander und legst sie im Unterarmstütz kurz ab. Nun stützt du deine Hände nacheinander wieder auf und kommst zurück in Liegestützposition. Das Becken bleibt in der Bewegung fixiert. Wiederhole diesen Bewegungsablauf.



### Seitstütz mit Beckenlift

Komme in einen seitlichen Unterarmstütz. Der Ellenbogen ist dabei unter der Schulter aufgestellt und die Handfläche ist abgelegt. Die Beine sind gestreckt und der Körper befindet sich in einer Linie. Die Füße sind übereinander aufgestellt. Bei der Durchführung hebst du deine Hüfte ein Stück an und senkst das Becken wieder etwas.

Super!! Deine erste Trainingseinheit deiner zweiten Trainingswoche ist geschafft 😊  
Nimm dir nun einen Tag Zeit um zu regenerieren. Mache vielleicht an deinem „Pausentag“ einen ausgiebigen Spaziergang oder fahre eine Runde Fahrrad, soweit es das Wetter zulässt!

### 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!!

# Fit ins Jahr 2021 | Fortgeschrittenen-Workout | Woche 2

## 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



## 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



### 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 2



### 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 gönne dir an deinem Pausentag eine kleine Belohnung. Kleiner Tipp: Ein Wannenbad mit einem schönen Badezusatz macht müde Glieder wieder munter 😊.

### Trainingstag 3 BEWEGLICHKEIT

Heute ist Dein dritter Trainingstag in der zweiten Woche. Ein Ganzkörper-Dehnprogramm steht an. Erzeuge mit jeder Dehnübung ein sanftes Ziehen in der Muskulatur. Es ist nicht notwendig, so tief in die Dehnposition hineinzugehen, dass es zu einem intensiven Schmerzgefühl kommt. Freue dich auf das angenehme Entspannungsgefühl, dass du nach diesem Workout haben wirst.

### Workout

#### WOD: 3 Sätze / 20 Sekunden halten / 10 Sekunden Pause

- hintere Oberschenkelmuskulatur
- vordere Hüftmuskulatur
- Innenseite der Oberschenkel
- Außenseite der Oberschenkel
- Rückenmuskulatur
- Rückenmuskulatur
- seitliche Rumpfmuskulatur
- Schulter- und Nackenmuskulatur
- Brustmuskulatur



### Hintere Oberschenkelmuskulatur

Du beginnst diese Dehnübung in der Rückenlage. Ziehe ein Knie zum Oberkörper heran und umfasse mit beiden Händen die Rückseite des Oberschenkels. Strecke das Bein zur Decke aus. Deine Fußspitze zieht in Richtung Knie und deine Ferse schiebt zur Decke. Halte diese Position für die angegebene Zeit und wechsele anschließend die Seite.



### Vordere Oberschenkelmuskulatur

Ausgangsposition ist der tiefe Ausfallschritt. Dein vorderes Knie ist neunzig Grad gebeugt und befindet sich über der Ferse. Das Knie des hinteren Beines ist auf der Matte aufgesetzt. Dein Oberkörper ist aufgerichtet. Du kannst dich auf deinem vorderen Bein abstützen. In der Dehnung wird die Hüfte aktiv Richtung Boden geschoben.



### Innere Oberschenkelmuskulatur

Ausgangsposition ist ein weiter Stand, deutlich über Schulterbreite. Verlagere dein Gewicht auf eine Seite und beuge dabei das Knie. Dein Gesäß schiebt nach hinten. Das Knie bleibt in der Beugung hinter der Fußspitze und der Unterschenkel in einer senkrechten Haltung. Stütze deine Hände auf dem gebeugten Bein ab. Dein Oberkörper geht in eine Vorlage. Fußspitzen, Becken und der Blick zeigen nach vorne.



### Äußere Oberschenkelmuskulatur

Komm in Rückenlage auf deine Matte. Deine Füße sind aufgestellt und deine Knie sind angewinkelt. Löse einen Fuß vom Boden und lege ihn auf dem Knie des anderen Beins ab. Umfasse den Oberschenkel des aufgestellten Beins und ziehe ihn aktiv zu dir heran. Dein Schulter- und Nackenbereich bleibt weiterhin entspannt auf der Matte liegen.



### Rückenmuskulatur

Lege dich in Rückenlage auf deine Matte. Deine Arme liegen locker neben deinem Körper. Deine Füße sind aufgestellt und die Knie sind angewinkelt. Ziehe deine Knie nacheinander zum Oberkörper, umfasse mit beiden Armen deine Oberschenkelrückseite und ziehe deine Stirn zu deinen Knien.



### Rückenmuskulatur

Ausgangsposition für diese Dehnung ist der Vierfüßlerstand. Deine Hände sind unterhalb deiner Schultern und die Knie sind unterhalb der Hüfte auf der Matte aufgesetzt. Der Rücken ist gerade und dein Kopf befindet sich in Verlängerung der Wirbelsäule. Rolle deine Wirbelsäule, beginnend beim Steißbein auf und mache einen „Katzenbuckel“. Halte diese Position für die vorgegebene Zeit.

## Fit ins Jahr 2021 | Fortgeschrittenen-Workout | Woche 2



### Seitliche Rumpfmuskulatur

Ausgangsposition ist der hüftbreite, aufrechte Stand. Kreuze deine Beine und setze den linken Fuß außen neben den rechten Fuß. Strecke deinen linken Arm zur Decke aus. Dein linker Oberarm befindet sich neben deinem Ohr. Neige deinen Oberkörper leicht nach rechts und ziehe mit den Fingerspitzen deiner linken Hand zur rechten Seite. Dehne deine linke Flanke.



### Schulter- und Nackenmuskulatur

Komme in einen hüftbreiten, aufrechten Stand. Lass dein rechtes Ohr zu deiner rechten Schulter sinken. Halte diese Position für 20 Sekunden und wechsle anschließend die Seite.



### Brustmuskulatur

Komme im Vierfüßlerstand auf deine Matte. Strecke deine Arme nach vorne aus. Deine Hüfte bleibt über deinen Knien. Drücke deine Brust sanft in Richtung Boden. Deine Stirn kannst du auf der Matte ablegen.

Geschafft 😊! Die zweite Woche ist um. Sei stolz auf dich und freu dich auf die Herausforderungen der kommenden Woche. Die Übungen, die dich erwarten kennst du schon. Durch kürzere Pausenzeiten, längere Belastungsphasen und eine erhöhte Rundenanzahl wirst du auch in der kommenden Woche intensiv gefordert sein.