

# Fit ins Jahr 2021 | Fortgeschrittenen-Workout | Woche 3

Lieber B-Vitaler und liebe B-Vitalerin,

Hallo, schön, dass du dich auch in der dritten Woche den Herausforderungen stellen möchtest. In dieser Woche feierst du Bergfest, die ersten zwei Wochen sind geschafft. Falls du in Woche 2 nach den Workouts ein wenig Muskelkater hattest, kann ich dich nur dazu beglückwünschen. Ein sanfter Muskelkater ist ein sicheres Zeichen, dass du dich gut gefordert hast.

Und jetzt wünsche ich dir wieder: „Viel Spaß!“ Genieße die kommenden Herausforderungen.

## Trainingstag 1 KRAFT

### Aufwärmen

Auf geht's in die Natur. Auch in dieser Woche startest du deinen ersten Trainingstag mit einer kurzen Laufeinheit. **25 Minuten** lockerer Dauerlauf.

### Workout of the day

Die heutigen Übungen aus deinem Kraftworkout kennst du schon aus deiner ersten Trainingswoche. Du wirst auch wieder nach dem AMRAP- Prinzip trainieren. Dich erwarten 30 herausfordernde Minuten. Viel Erfolg!

#### AMRAP: 30 Minuten

- **20 Kniebeugen**
- **15 Sit ups**
- **10 Superman**
- **05 Liegestütz**



### Kniebeuge

Ausgangsposition ist der stabile hüftbreite Stand. Beuge langsam und kontrolliert die Beine und schiebe dein Gesäß nach hinten. Wichtig: Dein Rücken bleibt während der gesamten Bewegungsausführung in Neutralstellung und deine Knie bleiben hinter deinen Fußspitzen.



### Sit ups

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.



### Superman

Beginne diese Übung in Bauchlage. Deine Stirn ist auf der Matte abgelegt und deine Arme und Beine sind lang ausgestreckt. 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.



### Liegestütz

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

Herzlichen Glückwunsch, du hast es geschafft 😊!

### Trainingstag 2 AUSDAUER

Trainingstag zwei, heute wirst du konditionell gefordert. Du darfst dich, nach einem kurzen Aufwärmen, auf 4 Tabata-Einheiten freuen. Im Gegensatz zur ersten Trainingswoche beträgt die Pausenzeit zwischen den einzelnen Tabatas nur noch eine Minute.

### Aufwärmen

Das Aufwärmen besteht aus **4**, dir bereits bekannten **Übungen**, die du jeweils **1 Minute** absolvierst. Schau gerne noch einmal in die Übungsbeschreibungen der 1. Woche, um Sicherheit bei der Ausführung der Übungen zu haben.

1. Kniebeugen
2. Liegestütz (auf den Fußspitzen oder auf den Knien)
3. Ausfallschritte in der Vorwärtsbewegung (Walking Lunges)
4. Sit ups

# Fit ins Jahr 2021 | Fortgeschrittenen-Workout | Woche 3



1.



2.



3.



4.

## Workout Tabata

### WOD Tabata

1. Jumping Jack
2. Mountain Climber
3. Scater Jumps
4. Burpees

Noch einmal **zur Erinnerung**: Ein Tabata bedeutet 8 mal 20 Sekunden Belastung und 10 Sekunden Pause im Wechsel. Nach jedem Tabata hast du 1 Minute Zeit, um dich zu erholen. Genieße das intensive Training 😊!



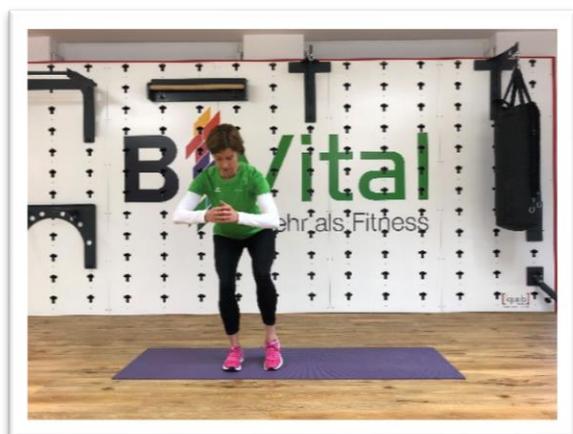
### Jumping Jack

Springe aus dem Parallelstand abwechselnd in den Grätschstand und zurück. Führe dabei die Arme über dem Kopf zusammen.



### Mountain Climber

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



### Scater Jumps

Du beginnst diese Übung im aufrechten, schulterbreiten Stand. Hebe ein Bein leicht nach hinten an. Deinen Oberkörper neigst du mit geradem Rücken etwas nach vorne. Deine Arme sind gebeugt. Springe nun kraftvoll zur Seite und lande auf dem anderen Bein. Das freie Bein führst du nach der Landung, ohne auf dem Boden aufzusetzen, leicht gebeugt hinter das Standbein. Nach kurzem Aufsetzen springst du wieder zurück.

# Fit ins Jahr 2021 | Fortgeschrittenen-Workout | Woche 3



## Burpee

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

## Trainingstag 3 BEWEGLICHKEIT

Auch in dieser Woche steht der dritte Trainingstag unter dem Motto „Beweglichkeit“. Nimm dir Zeit für den Sonnengruß, den du schon in der ersten Woche kennengelernt hast. Nutze die tiefe Bauchatmung und führe alle Haltungen in Ruhe und mit Achtsamkeit aus.

## Workout

### WOD 12 Runden Sonnengruß



1



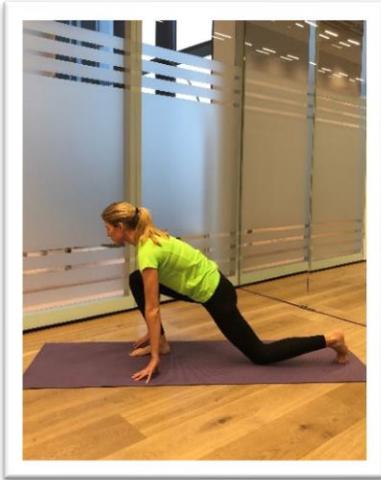
2



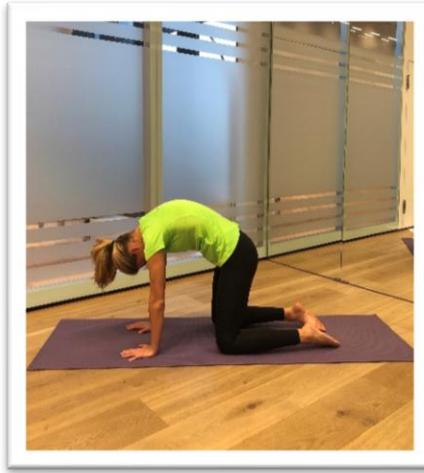
3

6

# Fit ins Jahr 2021 | Fortgeschrittenen-Workout | Woche 3



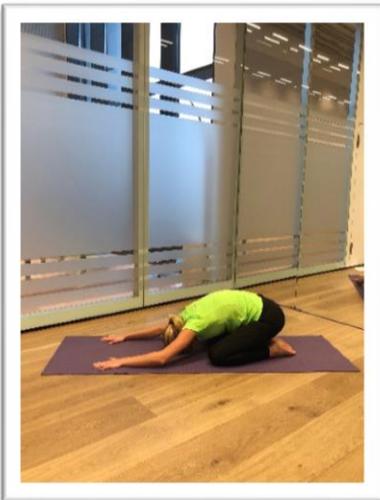
4



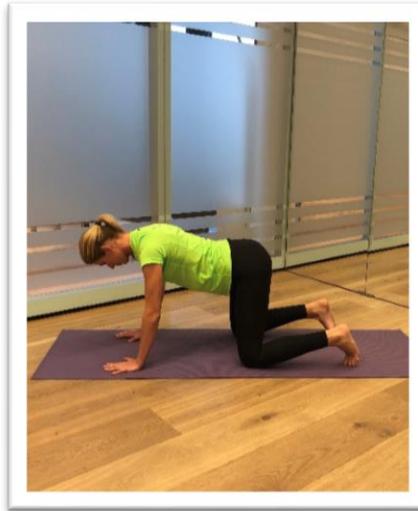
5



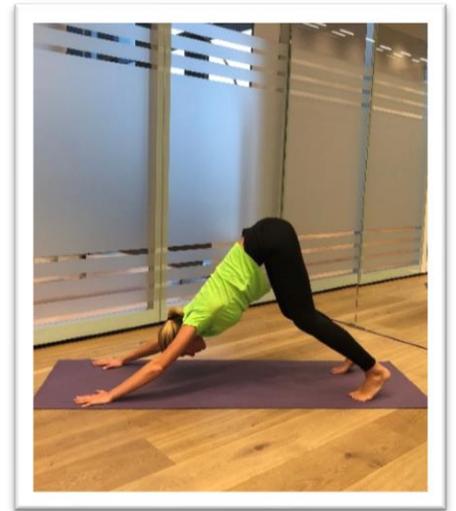
6



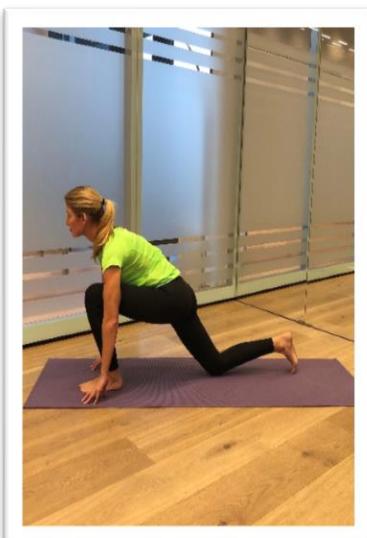
7



8



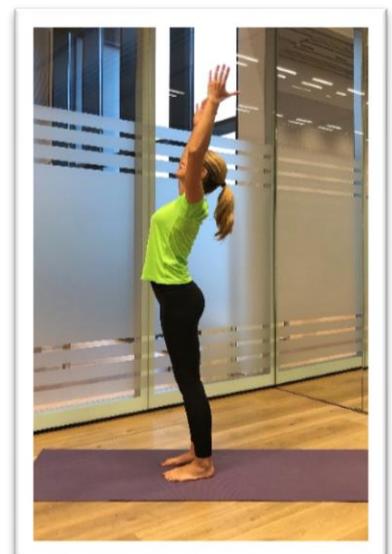
9



10



11



12

## **Fit ins Jahr 2021 | Fortgeschrittenen-Workout | Woche 3**

Die dritte Woche ist geschafft! In der kommenden Woche erwarten dich Variationen der Trainingsprogramme aus der ersten Woche, d.h. die Ausführung der Übungen sind dir bereits bekannt, so dass du dich vollkommen auf das intensive Training konzentrieren kannst. Freu dich darauf!