

Fit ins Jahr 2021 | Profi-Workout | Woche 1

Liebe B-Vitaler,

herzlich willkommen zur ersten Woche eurer Challenge „Fit ins Jahr 2021“.

In dieser Woche gilt es drei Trainingseinheiten zu absolvieren, die euch einen sanften Einstieg in die kommenden Wochen ermöglichen sollen. Optimal ist ein Pausentag zwischen den Einheiten einzuplanen.

Das Training ist auf den ganzen Körper ausgelegt, im Kraft- Ausdauerbereich fordern wir bei den Einheiten verschiedene Muskelgruppen in verschiedenen Funktionen. Solltet ihr zu den einzelnen Übungen oder zu dem Plan Fragen haben, meldet euch gerne bei uns im B-Vital.

Viel Spaß!

Trainingstag 1

Nach einem kurzen Aufwärmen absolviert ihr ein Tabata-Workout. Das bedeutet, jede Übung muss 8x 20 Sekunden, bei 10 Sekunden Pause, ausgeführt werden. Alle Übungen absolviert ihr mit dem eigenen Körpergewicht – es bedarf lediglich einer Trainingsmatte und etwas Platz.

Aufwärmen

- 50x Jumping Jacks (Hampelmänner)
- 40x Knee high (Knie in der Dynamik vorne hochziehen)
- 30x Squats (Kniebeugen)
- 20x Crunches (In Rückenlage den Oberkörper bei angestellten Füßen leicht anheben)
- 10x Liegestütz
- 20x Crunches
- 30x Squats
- 40x Knee high
- 50x Jumping Jacks

Tabata Workout



Mountain Climber

Im Handstütz beide Knie im Wechsel unter den Bauch ziehen. Achtet darauf, dass sich die Schultern über den Händen befinden und der Rumpf stabil ist – zu starkes Abfedern im Becken gilt es zu vermeiden.

Fit ins Jahr 2021 | Profi-Workout | Woche 1



Kombinierter Hock-Strecksprung mit Lunges

Ihr führt aus der tiefen Kniebeuge einen Hock-Strecksprung aus und schließt einen Ausfallschritt nach hinten auf einer Seite an. Anschließend wieder einen Sprung ausführen und im Anschluss führt ihr das andere Bein nach hinten in den Ausfallschritt (Lunge).



Superman in Kombination mit einem Liegestütz

In Bauchlage werden beide Füße angestellt und die Knie durchgedrückt. Nun werden beide Arme nach vorne gestreckt und anschließend gebeugt nach hinten an den Körper gezogen. Der Kopf befindet sich in Verlängerung der Wirbelsäule.



Aus dieser Position drückt ihr euch einmal hoch in den Liegestütz und legt den Oberkörper anschließend wieder ab. Dann beginnt die Übung von vorne. Achtet bei dem Liegestütz darauf, dass ihr im Bauch viel Spannung habt und sich das Becken zuerst von der Matte abhebt. (s. Video)



Frogger

Ihr beginnt in der Liegestützposition. Aus stabiler Position hockt ihr mit beiden Füßen so an, dass diese so weit wie möglich vorne neben den stützenden Händen landen. Anschließend löst ihr die Hände vom Boden und richtet den Oberkörper auf, ohne jedoch die Knie zu strecken. Die Endstellung kurz halten, bevor ihr die Hände wieder aufsetzt und mit beiden Füßen nach hinten in die stabile Ausgangsposition springt. (s. Video)



Sit ups

Aus der dargestellten Ausgangsposition den Oberkörper anheben, aufrichten und mit beiden Händen vorne den Boden berühren. Achtet darauf, dass ihr die Spannung im Bauch beim Ablegen nicht verliert und nicht zu viel Schwung über die Arme holt.

Geschafft – im Anschluss an das erste Training bitte ich euch, noch ein wenig zu dehnen (s. Dehnprogramm) oder alternativ eine Faszienrolle zu nutzen.

Fit ins Jahr 2021 | Profi-Workout | Woche 1

Trainingstag 2

Heute steht ein Ausdauerlauf bei niedriger Herzfrequenz auf dem Trainingsplan. Dieser sollte 45 bis 60 Minuten umfassen und so dosiert sein, dass ihr euch noch unterhalten könnt. Mit dem langen Lauf, wollen wir die Grundlagen im Ausdauerbereich trainieren. Also raus an die frische Luft und genießt den Lauf.

Viel Spaß!

Sehr leicht	50-60 %	Gesundheitszone	Förderung der Gesundheit
Leicht	60-70 %	Fettverbrennungszone	Aktivierung des Fettstoffwechsels, Verbesserung der Grundlagenausdauer
Moderat	70-80 %	Aerobes Training	Steigerung der Ausdauerleistungsfähigkeit
Intensiv	80-90 %	Anaerobes Training	Verbesserung der Laktattoleranz
Maximal	90-100 %	Maximales Training	Verbesserung der maximalen Leistung und Geschwindigkeit

Trainingstag 3

In dieser Einheit erwartet euch ein anspruchsvolles Zirkeltraining, bei dem ihr nach einem kurzen Aufwärmen vier Runden absolviert. Die Trainingszeit beträgt jeweils 45 Sekunden, die Pausen dürfen bis zu 15 Sekunden dauern. Nach jeder Runde habt ihr euch eine Pause von einer Minute verdient.

Aufwärmen

Folgende Übungen absolviert ihr jeweils 30 Sekunden ohne Pause und durchläuft dabei drei Runden.

- Skippings auf der Stelle
- Die Arme vorwärts oder rückwärts kreisen lassen
- Ausfallschritt nach vorne im Wechsel
- Tiefe Kniebeugen und mit den Händen nach vorne in die Luft boxen
- Aus der Liegestützposition ein Bein im Wechsel zum diagonalen Arm nach vorne ziehen
- Aus dem Kniestand oder Stand beide Arme wie beim Schulterdrücken hoch über den Kopf führen und anschließend nach hinten unten ziehen und die Ellenbogen beugen

Fit ins Jahr 2021 | Profi-Workout | Woche 1

Zirkeltraining



Der ½ Burpee

Ihr führt, wie im Video gezeigt, einen Burpee aus und lasst den abschließenden Sprung weg. Statt dessen richtet ihr euch einfach auf.



Krabbe mit Beinarbeit

Aus dem rückwärtigen Stütz drückt ihr das Becken so hoch, dass das Becken auf einer Linie mit dem Rumpf und den Oberschenkeln liegt. Diese Position wird stabil gehalten, während ihr ein Bein im Wechsel nach vorne wegstreckt.



Broad Jump

Aus der tiefen Kniebeuge macht ihr einen Sprung nach vorne und landet wieder in der tiefen Kniebeuge. Anschließend dreht ihr euch einmal und wiederholt den Sprung. Die Arme dürfen gerne genutzt werden, um Schwung zu holen. Achtet auf eine maximale Spannung in Beinen und Oberkörper bei dem Sprung.



Unterarmstütz

Den Unterarmstütz stabil halten. Das Becken befindet sich dabei in einer Linie mit den Oberschenkeln und dem Oberkörper – der Bauch ist maximal angespannt. Atmen nicht vergessen!



Bicycle Crunch

In Rückenlage mit den Händen am Kopf (ohne zu reißen) die Ellenbogen im Wechsel zu dem diagonalen Knie bewegen. Unterstützt die Bewegung aktiv aus dem Bauch und nehmt die Schulter mit. Die Beine werden gestreckt und gebeugt, jedoch nicht abgelegt.