

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

Liebe Profis,

die erste Woche ist geschafft! Da die Pläne aufeinander aufbauen, liegt es an euch zu entscheiden, ob ihr die zweite Woche angehen wollt oder die erste Woche noch einmal wiederholt. In dieser Woche steigern wir die Intensität innerhalb der Workouts, bleiben aber zunächst bei drei Trainingseinheiten.

Wir wünschen euch viel Spaß!

## Trainingstag 1

**As many rounds as possible (AMRAP)** Eine Form des Workouts, bei der ihr eine fest vorgegebene Trainingszeit absolviert, in der ihr die beschriebenen Übungen immer wieder im Wechsel wiederholt. Ziel ist es, in den 15 Minuten so viele Runden der unten aufgeführten Übungen zu absolvieren, wie es euch möglich ist. Ihr bestimmt Tempo und Pausenzeiten. Vorab gilt es natürlich wieder ein kurzes Warm-up zu durchlaufen – im Anschluss ein Core Workout.

### Aufwärmen

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

### AMRAP

15 Minuten gilt es, folgende 5 Übungen zu absolvieren. Wie viele Runden schaffst du?



#### 5 Burpees

Die komplette Ausführung mit Liegestütz und Sprung am Ende



#### 10 Wechselsprünge

Aus dem tiefen Ausfallschritt mit stabilem Oberkörper einen Wechselsprung ausführen und das andere Bein vorne positionieren



#### 15 Butterfly Reverse

Bei vorgebeugtem Oberkörper die gestreckten Arme mit leichten Gewichten (alternativ Wasserflaschen) weit nach hinten ziehen und wieder vor dem Körper schließen. Achtet auf eine maximale Bauchspannung

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



### 20 Spreizsprünge

Aus der Liegestützposition springt ihr mit beiden Füßen in die gespreizte Position (s. Foto). Anschließend springt ihr wieder in die geschlossene Position. Achtet hier auf einen stabilen Rumpf und ein stabiles Becken.



### 25 Bridge Walk

Das Becken wird bei angestellten Füßen hochgedrückt. Nun wandert ihr mit einem Fuß nach vorne, der andere folgt, ohne das Becken absinken zu lassen. Anschließend wandern beide Füße wieder zurück in die Ausgangsposition.

**Die Wiederholungszahlen beziehen sich immer auf die Anzahl insgesamt, nicht pro Seite.**

### Core Workout

Hier absolviert ihr 5 Übungen im Wechsel, jeweils 40 Sekunden ohne Pause. Nach jeder Runde habt ihr eine Minute Pause – 3 Runden sind das Ziel.



### Lateraler Crunch

Der Oberkörper wird leicht angehoben, sodass die Schultern nicht aufliegen. Nun mit den Händen durch eine Seitneigung des Oberkörpers an die Fersen tippen.



### Beine absinken

In Rückenlage den unteren Rücken durch Spannung im Bauch fest auf die Matte drücken. Anschließend ein Bein im Wechsel gestreckt absinken lassen und es wieder anheben.

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



### Russian Twist

Mit angehobenen Füßen und stolzer Brust den Rumpf zu den Seiten rotieren.



### Sit up mit Oberkörperrotation

Ein Bein gestreckt ablegen, das andere Bein anstellen. Nun mit beiden Händen am Kopf aus der Rückenlage hoch in den Sit up aufrichten und den Oberkörper zu dem angestellten Bein rotieren.



### Plank – Hip high

Die Ausgangsposition ist der Unterarmstütz. Aus dem stabilen Plank das Becken hoch zur Decke schieben (s. Foto) und wieder absinken lassen.

## Trainingstag 2

Eure zweite Trainingseinheit besteht in dieser Woche wieder aus einem lockeren Lauf, der ebenfalls zwischen 45-60 Minuten umfassen sollte. Bleibt auch heute im Bereich der Grundlagenausdauer und wählt eine angenehme Geschwindigkeit, sodass ihr euch noch unterhalten könnt.

Viel Spaß!

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

## Trainingstag 3

In der dritten Einheit erwartet euch ein forderndes Blocktraining. In drei verschiedenen Blöcken absolviert ihr jeweils 2 bis 3 verschiedene Übungen, welche als Zirkel durchlaufen werden. Erst wenn der erste Block abgeschlossen ist, beginnt ihr mit dem nächsten. Die Trainingszeit beträgt jeweils 45 Sekunden bei 15 Sekunden Pause über drei Runden.

## Aufwärmen

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

- Skippings auf der Stelle
- Jumping Jacks
- Die Arme vorwärts oder rückwärts kreisen lassen
- Tiefe Kniebeugen und mit den Händen nach vorne in die Luft boxen
- Aus der Liegestützposition ein Bein zum diagonalen Arm nach vorne ziehen

## Blocktraining

### Block I



#### Plank Row

Aus der stabilen Liegestützposition zieht ihr im Wechsel einen Arm nach hinten oben. Achtet dabei auf ein stabiles Becken, welches sich beim Lösen der Hand nicht seitlich verschiebt.



#### Seitheben mit Zusatzbewegung

Aus dem Stand hebt ihr beide Arme gestreckt seitlich bis auf Schulterhöhe an. Verwendet leichte Gewichte (2-3kg) oder alternativ zwei Wasserflaschen. Anschließend führt ihr beide Arme vor dem Oberkörper, weiterhin auf Schulterhöhe, zusammen. Der Handrücken zeigt dabei zur Decke. Auf gleichem Rückweg beendet ihr die Übung.



#### Superman mit langen Armen

In Bauchlage den Oberkörper und beide Beine gestreckt anheben. Nun beide Arme im Wechsel gestreckt hinter dem Rücken und vorne über dem Kopf zusammenführen. Der Kopf bleibt dabei in Verlängerung der Wirbelsäule mit dem Blick zur Matte.

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

## Block II



### Lunge mit erhöhtem Fuß

Der hintere Fuß wird erhöht auf einem Stuhl oder einer Treppenstufe abgelegt. Der Oberkörper ist aufrecht und das vordere Bein gestreckt. Nun bewegt ihr das hintere Knie zum Boden, indem ihr das vordere Bein beugt. Achtet jedoch darauf, mit dem vorderen Knie nicht zu weit nach vorne zu schieben, sondern über dem Sprunggelenk zu bleiben. Ihr absolviert 45 Sekunden auf einer Seite, bevor ihr die Seite wechselt.



### Dynamische Standwaage

Aus der Standwaage (s. Bild) zieht ihr die Arme und das obere Bein vor dem Oberkörper zusammen und macht euch rund. Anschließend öffnet ihr die Position wieder und streckt die Arme und das Bein lang raus. Das Standbein darf leicht gebeugt werden. Ihr absolviert 45 Sekunden auf einer Seite, bevor ihr die Seite wechselt.

## Block III



### Seitstütz mit erhöhten Füßen

Im Seitstütz platziert ihr die Füße erhöht auf einem Stuhl. Das Becken bildet hier eine Linie mit den Beinen und dem Rumpf. Diese Position 45 Sekunden halten, bevor ihr die Seite wechselt.



### Plank mit diagonalem Lift

Aus dem Unterarmstütz heraus im Wechsel einen Arm und das diagonale Bein kurz anheben. Anschließend die Diagonale wechseln.



### Toe Touches

Aus der Rückenlage heraus beide Beine zur Decke anheben und dort halten. Nun mit beiden Händen in Richtung Fußspitzen bewegen und den Oberkörper anheben.