

Fit ins Jahr 2021 | Profi-Workout | Woche 3

Liebe B-Vitaler und B-Vitalerinnen,

Bergfest – die erste Hälfte der 4-Wochen-Challenge ist geschafft. Da die Trainingspläne von Woche zu Woche aufeinander aufbauen, steigern wir auch in dieser Woche die Intensität der Workouts und die Anzahl der Trainingstage. Zusätzlich zu den üblichen Einheiten gilt es, einen Intervalllauf zu absolvieren, bei dem ihr den anaeroben Ausdauerbereich trainiert. Wichtig ist, dass ihr in den Workouts auf eine saubere Ausführung achtet! Sollte eine Übung nicht möglich sein, wählt eine einfachere Variante aus den Vorwochen oder verkürzt die Trainingszeit.

Viel Spaß!

Trainingstag 1

2x As many rounds as possible (AMRAP) An eurem ersten Trainingstag erwarten euch zwei Blöcke im bekannten Modus AMRAP. Nach dem üblichen Aufwärmen gilt es, zweimal zehn Minuten so viele Runden wie möglich zu absolvieren.

Aufwärmen

- 50x Jumping Jacks (Hampelmänner)
- 40x Knee high (Knie in der Dynamik vorne hoch ziehen)
- 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

AMRAP

1. Zehn Minuten lang absolviert ihr folgende 3 Übungen im Wechsel:



10x Burpees in Kombination mit Wechselsprüngen

Zunächst durchläuft ihr den normalen Bewegungsablauf eines Burpee – statt des abschließenden Strecksprungs jedoch, schließt ihr einen Wechselsprung an. (s. Video)

Fit ins Jahr 2021 | Profi-Workout | Woche 3



10x negative Liegestütz

Ihr positioniert euch in der Liegestützposition mit den Füßen erhöht auf einem Stuhl oder Hocker. Nun führt ihr die Liegestütz aus, ohne die Spannung im Rumpf zu verlieren. Das Becken soll sich in einer Linie mit dem Rumpf und den Oberschenkeln befinden.



15x Nackendrücken

Aus dem Stand heraus startet ihr wie auf dem Foto zu sehen, mit gebeugten Ellenbogen. Nun streckt ihr beide Arme hoch über den Kopf – dabei ist zu beachten, dass ihr die Arme nicht zu weit nach vorne schiebt. Die Oberarme müssen den Ohren anliegen. Nehmt gerne kleine Gewichte oder Wasserflaschen hinzu.

2. 10 Minuten lang absolviert ihr im Wechsel folgende 3 Übungen:



10x Hock-Strecksprünge mit halber Drehung

Aus der tiefen Kniebeuge startend, absolviert ihr einen Strecksprung und macht dabei eine halbe Drehung, sodass ihr stabil in der tiefen Kniebeuge landet. Variiert die Richtung der Drehung einmal über die rechte und einmal über die linke Schulter.



10x Krabbe mit Arm- und Beinarbeit

Aus dem rückwärtigen Stütz hebt ihr im Wechsel einen Arm und das diagonale Bein kurz an. In der einfacheren Variante hebt ihr nur einen Arm im Wechsel an. Die Position haltet und stabilisiert ihr nur kurz, bevor ihr die Seite wechselt. Achtet darauf, das Becken nicht absinken zu lassen.

Fit ins Jahr 2021 | Profi-Workout | Woche 3



15x Wippe

Aus der Rückenlage hebt ihr beide Beine und beide Arme an und baut maximale Spannung im Bauch auf, sodass der untere Rücken Kontakt zur Unterlage hält. Nun bewegt ihr euch schaukelnd vor und zurück – der „Schwung“ kommt dabei aus dem Rumpf. (s. Video)

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

Anschließend solltet ihr euch noch einen Moment mit der Faszienrolle ausrollen oder das Dehnprogramm absolvieren.

Trainingstag 2

Heute steht wieder der lockere Ausdauerlauf über 45–60 Minuten auf dem Programm. Im lockeren Tempo könnt ihr einen entspannten Lauf an der frischen Luft genießen.

Viel Spaß!

Trainingstag 3

Das zweite Workout in dieser Woche besteht wieder aus einem Blocktraining. Wie bereits in der vergangenen Woche, absolviert ihr hier drei Blöcke mit unterschiedlichen Schwerpunkten. Zum Teil sind die Übungen im Vergleich zur Vorwoche erschwert worden – entscheidet bitte selbstständig, welche Version ihr ausführen könnt. Die Trainingszeit beträgt erneut 45 Sekunden bei 15 Sekunden Pause und 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
- Lungen nach vorne mit Oberkörperrotation zum vorderen Bein

Fit ins Jahr 2021 | Profi-Workout | Woche 3

Blocktraining

Block I:



Unterarmstütz mit Arm- und Beinarbeit

Aus dem stabilen Unterarmstütz heraus, einen Arm und das diagonale Bein kurz anheben und anschließend die Diagonale wechseln. Achtet darauf, möglichst stabil zu sein und den Rumpf und das Becken nicht seitlich zu verschieben.



Seitheben mit Zusatzbewegung

Die Arme liegen im Stand seitlich dem Körper an. Nun hebt ihr beide Arme seitlich bis auf Schulterhöhe an, der Handrücken zeigt zur Decke. Anschließend führt ihr beide Arme vor dem Körper zusammen (s. Bild) und öffnet sie wieder. Das seitlich Absinken der Arme in die Ausgangsstellung führt ihr nur bei jeder zweiten Wiederholung aus – ansonsten haltet ihr die Arme (gerne auch mit kleinem Gewicht) auf Schulterhöhe oben und schließt/öffnet die langen Arme.



Butterfly Reverse mit Frontheben

Aus der vorgebeugten Position zieht ihr beide Arme seitlich nach hinten und schließt sie wieder. (s. Vorwoche) Anschließend hebt ihr im Wechsel einen Arm gestreckt nach vorne oben an. Achtet dabei auf eure Bauchspannung, um den unteren Rücken zu unterstützen. Gerne wieder mit kleinen Gewichten arbeiten.

Block II



Lunge erhöht mit Sprung

Ihr positioniert den hinteren Fuß wieder erhöht, achtet auf einen aufrechten Oberkörper und schiebt nicht zu weit nach vorne. Aus dieser Position absolviert ihr im Wechsel einen normalen Lunge und einen einbeinigen Sprung. Nach den ersten 45 Sekunden wechselt ihr die Seite.

Fit ins Jahr 2021 | Profi-Workout | Woche 3



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. Nehmt gerne ein kleines Gewicht in beide Hände dazu.

Block III:



Seitstütz mit erhöhten Füßen und Beckenlift

Im Seitstütz platziert ihr die Füße erhöht auf einem Stuhl. Das Becken bildet hier eine Linie mit den Beinen und dem Rumpf. Nun lasst ihr das Becken leicht absinken und hebt es wieder in die Ausgangsstellung an. Ihr absolviert 45 Sekunden auf der einen Seite, bevor ihr die Seite wechselt.



Rückwärtiger Stütz mit erhöhten Füßen

Die Füße positioniert ihr auf einem Stuhl oder Hocker, die Hände befinden sich unter den Schultern und die Finger zeigen in Richtung der Füße. Nun drückt ihr das Becken so hoch, dass sich Beine, Becken und Rumpf in einer Linie befinden. Die Ellenbogen sind leicht gebeugt. Diese Position 45 Sekunden halten.



V-Ups mit Beinarbeit

Ihr wählt die Ausgangsposition wie auf dem Bild dargestellt – ein Bein leicht angezogen, ein Bein gestreckt. Nun wechselt ihr die Position der Beine, indem ihr das andere Bein streckt bzw. heranzieht. Achtet auf einen aufrechten Oberkörper mit stolzer Brust.

Fit ins Jahr 2021 | Profi-Workout | Woche 3

Trainingstag 4

Heute absolviert ihr das erste Mal einen Intervalllauf über insgesamt 30 Minuten. Dieser setzt sich folgendermaßen zusammen:

- **10 Minuten im lockeren Tempo einlaufen**
- **16 Minuten: 2 Minuten 70% Tempo | 2 Minuten 30% Tempo im Wechsel**
- **4 Minuten lockeres Auslaufen**

Tastet euch langsam an die richtige Geschwindigkeit heran und startet keinesfalls zu schnell!

„**Intervalltraining** ist eine Trainingsmethodik im Sport, die durch abwechselnde Belastungs- und Erholungsphasen (Intervalle) gekennzeichnet ist. Dabei werden die Erholungsphasen von der Dauer und Intensität so gestaltet, dass sich der Organismus nicht vollständig erholen kann. Durch die unvollständige Erholung wird ein starker Trainingsreiz gesetzt.“

Hinweis: Anstelle eines Workouts oder des Intervalllaufs, könnt ihr natürlich auch an unserem Online-Hit-Kurs teilnehmen. Dieser findet jeden Mittwoch um 18 Uhr per MS-Teams statt. Meldet euch dafür gerne bei uns im B-Vital an.