

Fit ins Jahr 2021 | Profi-Workout | Woche 4

Liebe B-Vitaler und B-Vitalerinnen,

fast geschafft - ihr seid in der letzten und damit anspruchsvollsten Woche dieser Challenge angekommen. Bis hierhin habt ihr schon einiges geleistet und könnt stolz auf eure Disziplin sein. Zum Abschluss erwarten euch, ähnlich wie in der letzten Woche, noch einmal vier Trainingseinheiten.

Wir hoffen, ihr nehmt den Schwung mit ins Jahr und führt das Training fort. Solltet ihr Unterstützung benötigen, meldet euch gerne bei uns im B-Vital.

Trainingstag 1

Heute kombinieren wir das bekannte AMRAP und ein Tabata-Workout miteinander. Zunächst absolviert ihr 12 Minuten lang drei verschiedene Übungen im Wechsel, anschließend habt ihr drei weitere Übungen im Tabata-Modus vor euch. Als kleiner Tipp: Sucht euch bei eurem Musikanbieter eine Tabata-Playlist und motiviert euch mit der richtigen Musik.

Viel Spaß!

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

12 Minuten lang absolviert ihr folgende 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 aus der Vorwoche)

Fit ins Jahr 2021 | Profi-Workout | Woche 4



10x negative Liegestütz

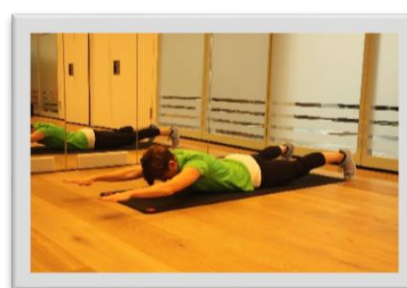
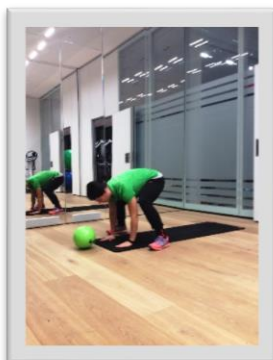
Ihr positioniert euch in der Liegestützposition mit den Füßen erhöht auf einem Stuhl oder Hocker. Nun führt ihr die Liegestütz aus, ohne die Spannung im Rumpf zu verlieren. Das Becken soll sich in einer Linie mit dem Rumpf und den Oberschenkeln befinden.



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.

Tabata Workout



Übung I: Aus dem Frogger in den Spreizsprung | In den Pausen den Superman halten

Der Tabata-Modus setzt sich ja aus 8x 20 Sekunden Belastung bei 10 Sekunden Pause zusammen. Heute absolviert ihr jeweils in der Belastungszeit einen Frogger (Bild 1) mit anschließendem Spreizsprung (Bild 2). In der „Pausenzeit“ haltet ihr den Superman (Bild 3) und versucht, die Atmung zu beruhigen.

Fit ins Jahr 2021 | Profi-Workout | Woche 4



Übung II: Superman mit angehobenen Füßen + kleines Gewicht übergeben | In den Pausen Plank halten

In der Belastungszeit übergebt ihr mit angehobenen Füßen und Oberkörper ein kleines Gewicht jeweils hinter dem Rücken (Bild 1) und über dem Kopf. Versucht, die Arme dabei gestreckt zu halten. In der Pause haltet und stabilisiert ihr den Unterarmstütz (Bild 2).



Übung III: Seitstütz mit Abduktorentraining | In den Pausen Hollow Hold

In der Belastungsphase absolviert ihr jeweils 20 Sekunden lang den Seitstütz und bewegt dabei das obere Bein auf und ab (Bild 1). In der nächsten Runde wechselt ihr die Seite. In der Pause haltet ihr die maximale Bauchspannung im Hollow Hold (Bild 2). Die Arme und Beine positioniert ihr dabei so bodennah wie es möglich ist. Wichtig: Der untere Rücken muss auf der Matte aufliegen.

Trainingstag 2

Heute steht wieder der obligatorische Ausdauerlauf bei niedriger Herzfrequenz auf dem Trainingsplan. Dieser sollte 45 – 60 Minuten umfassen und so dosiert sein, dass ihr euch noch unterhalten könnt – ein Regenerationslauf also. 😊 Viel Spaß!

Fit ins Jahr 2021 | Profi-Workout | Woche 4

Trainingstag 3

An eurem dritten Trainingstag erwartet euch wieder ein Blocktraining. In drei Blöcken absolviert ihr bei 50 Sekunden Belastungszeit und 10 Sekunden Pause jeweils drei Runden, bevor ihr mit dem nächsten Block startet.

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
- 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
- Functional Warm-up mit Seitenwechsel (s. Video)

Blocktraining

Block I:



Liegestütz mit Zusatzbewegung

Aus der Liegestützposition absolviert ihr einen Liegestütz (Bild 1) bevor ihr weit nach hinten schiebt, ohne die Knie abzulegen. (Bild 2)



Seitheben mit Zusatzbewegung

Im Stand positioniert ihr eure Arme mit kleinem Gewicht seitlich auf Schulterhöhe, der Handrücken zeigt dabei zur Decke (Bild 1). Anschließend schließt ihr die langen Arme vor dem Körper weiterhin mit dem Handrücken zur Decke (Bild 2). Die einzelnen Positionen haltet ihr im Wechsel jeweils 3-4 Sekunden.

Fit ins Jahr 2021 | Profi-Workout | Woche 4



Frontheben beider Arme

Aus der vorgebeugten Ausgangsstellung zieht ihr beide Arme mit kleinem Gewicht gestreckt nach vorne oben. Versucht in der Endstellung beide Arme in Verlängerung des Rumpfes zu positionieren. Wichtig ist die Bauchspannung, um den unteren Rücken zu entlasten.

Block II:



Lunge Jump

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



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 Rotation

Im Seitstütz platziert ihr die Füße erhöht auf einem Stuhl. Das Becken bildet hier eine Linie mit den Beinen und dem Rumpf. Nun rotiert ihr den Oberkörper und greift mit dem oberen Arm unter den Rumpf durch. Anschließend dreht ihr wieder auf. Ihr absolviert 45 Sekunden auf der einen Seite, bevor ihr die Seite wechselt.

Fit ins Jahr 2021 | Profi-Workout | Woche 4



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. Anschließend das Becken wieder leicht absinken lassen und wieder anheben.



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.

Trainingstag 4

Als letzte Trainingseinheit steht wieder ein Intervalllauf an. In dieser Woche über 35 Minuten, welche sich folgendermaßen darstellen:

- **10 Minuten im lockeren Tempo einlaufen**
- **20 Minuten: 2 Minuten 70% Tempo | 2 Minuten 30% Tempo**
- **5 Minuten lockeres Auslaufen**

Anschließend bitte ich euch, das Dehnprogramm zu absolvieren und die Positionen 40-60 Sekunden zu halten.

Geschafft 😊 Herzlichen Glückwunsch zu eurer Leistung! Wir hoffen, euch hat das Programm gefallen und wir sehen uns bald im B-Vital.

Euer B-Vital Team