

Fitnessübung	Sätze	Dauer / Wiederhol.
Burpees	6	8
Sumo Kniebeuge	4	10
Donkey Whips	3	15
Viereck Frosch Sprünge	4	15
Beckenlift mit Oberschenkelpressen	4	15
Wadenheben stehend	4	20
Burpees	3	10

Die Beschreibung findet ihr jeweils auf den folgenden Seiten!

Zusätzlich solltet ihr noch mehrmals pro Woche Ausdauertraining machen!

- Fahrradfahren >10km (Ziel sollte sein, 10km < 25min)
- Laufen >5km
- Seilspringen >10min

Burpees



Ausgangsposition

- stelle dich mit geradem Rücken aufrecht auf
- Arme sind lang nach oben ausgestreckt
- die Füße sind hüftbreit voneinander entfernt

Richtige Ausführung

- in einer Bewegung beugst du deine Knie und gehst in die gehockte Position über
- setze deine Hände auf dem Boden auf
- gehe nun schnell in die Liegestützposition über, indem du deine Beine nach hinten in einer Kick-Bewegung ausstreckst
- mache einen Liegestütz
- beachte dabei den Rücken gerade zu halten, die Hüfte nicht nach unten sinken zu lassen und die Ellenbogen nah am Körper zu halten
- ziehe deine Beine wieder heran und drücke dich mit einem Sprung so hoch wie möglich nach oben
- du setzt dann wieder mit beiden Füßen auf dem Boden auf und bist wieder in der Ausgangsposition
- wiederhole die Ausführung so schnell wie möglich
- führe den Burpee in ca. 30 Sekunden mit so viel wie möglich Wiederholungen aus

Sumo Kniebeuge



Ausgangsposition

- stelle deine Füße etwas weiter als schulterbreit voneinander entfernt auf
- Füße ca. 10-20 Grad nach außen drehen
- Knie leicht anwinkeln
- Rücken gerade lassen, mit Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- Brust herausstrecken
- deine Arme kannst du vor dem Körper ausgestreckt oder verschränkt am Körper halten

Richtige Ausführung

- beuge nun langsam und kontrolliert beide Beine, bis deine Oberschenkel parallel zum Boden sind
- dabei streckst du deinen Po nach hinten heraus, damit die Knie nicht über die Zehenspitzen hinausragen, sonst werden deine Kniegelenke unnötig belastet
- Knie zeigen stets in die gleiche Richtung wie die Zehenspitzen
- ohne Schwung trainieren
- Arme bleiben unbewegt
- drücke dich anschließend langsam über Druck auf die Fersen nach oben und beachte dann, dass du die Beine nicht vollständig durchdrückst
- beginne sofort mit der nächsten Wiederholung

Donkey Whips



Ausgangsposition

- beginne auf allen Vieren
- die Beine sind gebeugt, sodass sich die Knie unter der Hüfte befinden
- deine Arme sind gestreckt und senkrecht unter deinen Schultern
- halte den Rücken gerade und den Kopf in Verlängerung zur Wirbelsäule

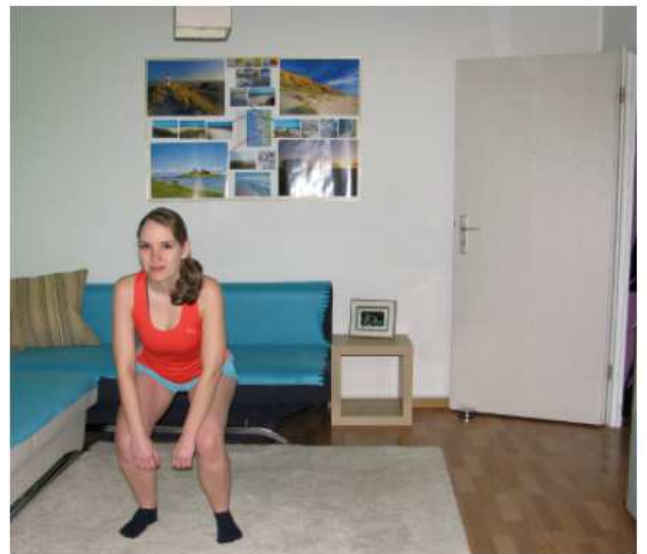
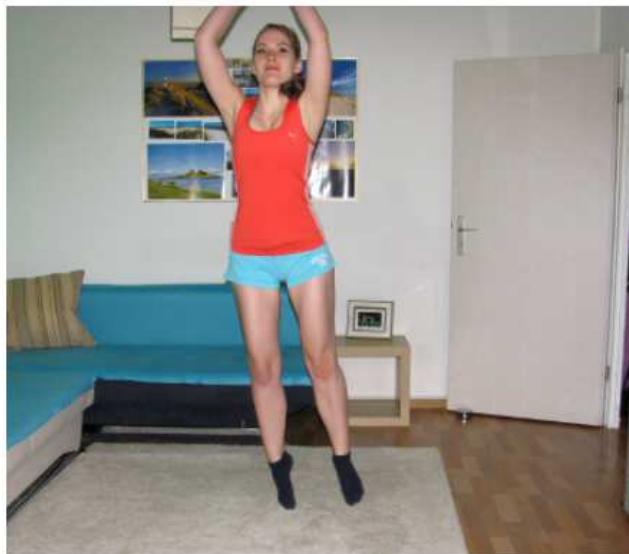
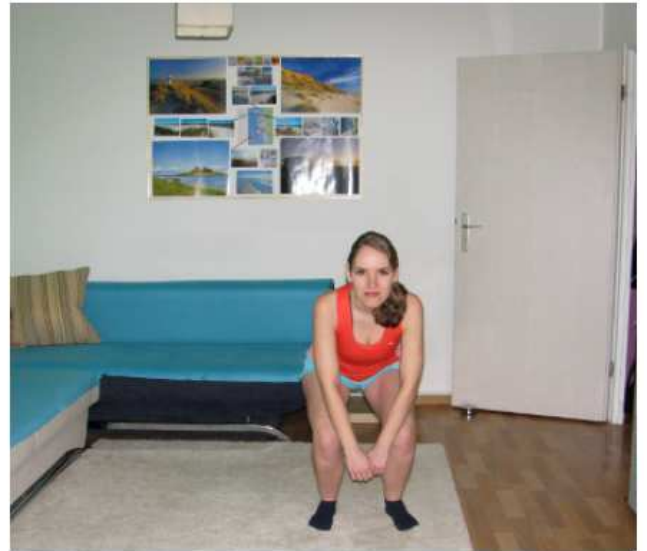
Richtige Ausführung

- spanne deine Po- und Rumpfmuskeln an
- strecke ein Bein und hebe es so an, bis es sich in einer Linie mit dem Rücken befindet
- halte das Bein oben und bewege es in einem äußeren Bogen zur Seite
- dabei verlagerst du den Körperschwerpunkt etwas zur entgegengesetzten Seite
- kehre die Bewegungsabläufe um
- verlagere wieder den Körperschwerpunkt und bringe das Bein zurück zur Ausgangsposition
- Pendelbewegung mehrmals auf einer Seite wiederholen
- danach auf der Seite und mit der gleichen Wiederholungsanzahl ausführen

Tipps zum Training:

1. das Bein parallel zum Boden zu halten, wird mit der Verwendung von Geschichtsmanschetten an den Fußgelenken wesentlich erschwert
 - dabei werden die Abduktoren und die Pomuskeln noch stärker trainiert

Viereck Frosch Sprünge



Ausgangsposition

- stehe zunächst aufrecht
- die Füße sind etwas weiter als schulterbreit entfernt
- deine Arme hängen seitlich nach unten

Richtige Ausführung

- beuge zügig beide Beine, bis du den Boden zwischen deinen Beinen berühren kannst
- halte den Rücken dabei gerade
- kehre die Bewegung um, strecke deine Beine und drücke dich explosionsartig und vom Boden ab
- dabei springst du wie bei den **Seitsprüngen** zu einer Seite
- versuche dabei so weit und so hoch (je nach Platz) wie möglich zu springen
- lande weich auf beiden Füßen und mit gebeugten Knien, um Verletzungen in den Gelenken zu vermeiden
- anschließend wiederholst du den Bewegungsablauf ohne Pause
- springe dann nach aber nach vorne oder hinten, sodass deine Bewegungen in einem imaginären Viereck stattfinden
- eine Runde besteht dann sozusagen aus vier Sprüngen

Tipp zum Training:

- mit Gewichtsmanschetten an den Fußgelenken wird die **Ausdauerübung** zusätzlich schwerer

Beckenlift mit Oberschenkelpressen



Ausgangsposition

- mit deinem Rücken und Kopf legst du dich flach auf den Boden oder eine Fitnessmatte
- winkle die Knie so an, dass du deine Füße auf dem Boden hüftbreit voneinander entfernt absetzen kannst
- Hände im Nacken oder Arme neben deinem Körper auf dem Boden ablegen
- Oberschenkelinnenseiten aneinander führen

Richtige Ausführung

- jetzt hebst du dein Becken langsam an
- die Oberschenkel und Knie drückst du fest zusammen
- deine Hände bleiben entweder im Nacken oder am Boden
- Kopf, Schultern und Füße bleiben ebenfalls weiter aufgelegt
- Oberkörper und Oberschenkel bilden eine Linie
- halte die Position statisch für einige Sekunden
- danach langsam zur Ausgangsposition zurückkehren
- Ausführung mehrmals wiederholen oder die Endposition länger oben halten

Wadenheben stehend



Ausgangsposition

- die Füße sind nah beieinander
- die Fußballen sind minimal nach außen gedreht
- halte den Rücken gerade
- deine Hände kannst du an der Hüfte halten

Richtige Ausführung

- hebe deine Fersen so weit wie möglich an
- möglichst nicht mit der Hüfte pendeln
- halte die Position einen Moment lang
- die Zehenspitzen bewegen sich dabei nicht
- kehre langsam zur Ausgangsposition zurück und wiederhole die Ausführung mehrmals

Tipp zum Training:

1. lege unter deine Fußballen ein Brett, um den Bewegungsumfang deiner Fersen zu vergrößern
 - dadurch erhöhst du den Schwierigkeitsgrad ein wenig, für ein noch effektiveres [Wadentraining](#)
2. außerdem kannst du dir einen gefüllten Rucksack aufsetzen oder Gewichte in deinen Händen halten, um den Widerstand für deine Waden zu erhöhen