

VIVIEN KIRCHER 1A-SP

Kniebeuge mit Ausfallschritt vorwärts

Kräftigung für Beine und Po.

Diese Übung hat mir meine Physiotherapeutin empfohlen, um mein Knie zu stärken. – dabei geht es um Stärkung der Beinmuskulatur und meine Sehne zu unterstützen. Zudem kann ich mein Gleichgewicht verbessern.

Durchführung:

- Ich Stütze meine Hände in der Taille ab
- Dann mache ich einen großen Ausfallschritt nach vorne, der hintere Fuß berührt

den Boden nur mit dem Zehenspitzen. Dann stemme ich mich aus dieser Position wieder hoch in den Stand.

Zum Abschluss mache ich noch einige Yoga Übungen. Herabschauender Hund



DENISE HASELRIEDER 3A-SP

Mein Trainingstagebuch

Da ich bis zum 05. April verletzt war, habe ich erst ab dem 1. April mit regelmäßigerem Training begonnen. Anfangs habe ich öfters Ausdauertraining gemacht und die zweite Woche mehr Krafttraining, wobei ich weiterhin immer wieder Ausdauertrainings eingebaut habe. In meinem Trainingstagebuch habe ich die zwei Wochen vom 19. April bis 03. Mai 2020 genauer beschrieben:

Datum	20.04.2020	21.04.2020	22.04.2020	23.04.2020	24.04.2020	25.04.2020	26.04.2020
	1.Tag: Montag	2.Tag: Dienstag	3.Tag: Mittwoch	4.Tag: Donnerst.	5.Tag: Freitag	6.Tag: Samstag	7.Tag: Sonntag
Dauer	17.30–19.30 Uhr	16.30–18.15 Uhr	16.00-18.30 Uhr	40min	10.00 – 11.00 Uhr	1h 30min	3h 10min
Art des Trainings:	Ausdauertraining	Ausdauertraining; Lauf ABC im Wald	Ausdauertraining	REST DAY!!	Ausdauer-, Koordinations- Geschicklichkeitstraining im Wald	Ausdauertraining	Ausdauertraining
Beschreibung	Schnelles Gehen: von Völs bis nach Steg (Eisacktal) und wieder zurück +mein Trainingsplan : Bauch	Spaziergang über Stock und Stein (umgefallene Bäume) im Wald	Schneller Spaziergang von St. Konstantin bis zur Tuff Alm + mein Trainingsplan: Bauch	Kein Training! Lockerer Spaziergang und Dehnen	Im Gelände abwechselnd Laufen und Schnelligkeitsübungen + mein Trainingsplan: Oberk.	von Völs bis nach Steg (Eisacktal) und wieder zurück	Wandern von Völs über den Völser Weiher, Tuff Alm bis Hoferalpl; über Ums zurück
Einige Daten	insgesamt 1000 Höhenmeter	10 min sehr steiler Anstieg	Gesamt: 900 Höhenmeter		10 min steiler Anstieg, abwechselndes Gelände	Insgesamt 1000 Hm.	Insgesamt 1120 Höhenmeter
Ziel:	Verbesserung der Ausdauer	Herz-Kreislauf-training; Ausdauer und Koordination	Verbesserung der Ausdauer und Geschicklichkeit	Trainingspause, deshalb Superkompensation	Herz-Kreislauf-Training	Verbesserung der Ausdauer	Herz-Kreislauf-Training im Gelände

Anmerkung:	Da ich bis zum 05. April sportlich eingeschränkt war, war dies mein zweites Ausdauertraining nach der Verletzung.	Anschließend habe ich noch ein Lauf- ABC im Wald gemacht und gedehnt.	Bauchmuskeltraining			Anschließend Bauchmuskeltraining	
Datum	27.04.2020	28.04.2020	29.04.2020	30.04.2020	01.05.2020	02.05.2020	03.05.2020
	8.Tag: Montag	9.Tag: Dienstag	10.Tag: Mittwoch	11.Tag: Donnerstag	12.Tag: Freitag	13.Tag: Samstag	14.Tag: Sonntag
Dauer	30 min	30 min	1h	40 min	16.30-18.00 Uhr	2h	Ganzer Tag
Art des Training:	Kraftausdauer	Kraftausdauer	Schnelligkeit, Ausdauer, Kraft	REST DAY!!	Krafttraining	Kraftausdauer, Kraft	Ausdauer
Beschreibung	15 min Full Body Hiit Workout+ 12 min Ab Workout (Medium Level) Pamela Reif	10 min Ab-Workout + 10 min Booty Workout (knee friendly) Pamela reif	Treppenlauf am Fußballplatz + mein Trainingsplan: Oberkörper- und Beinkraft	Kein Training! Lockerer Spaziergang + mein Trainingsplan: Dehneinheit	10 min Homebike einwärmen; + mein Trainingsplan: Oberkörper- und Beinkraft	20 min Homebike einwärmen; + 10 min Full Body Workout no jump Pamela Reif + Oberkörpertraining	Wanderung auf die Seiser Alm: mit Rad zur Umlaufbahn, dann zu Fuß auf die Seiser Alm bis zum Spitzbühl
Einige Daten			70 Treppen * 6 Serien			9 km	2000 Höhenmeter
Ziel:	Verbesserung der Kraftausdauer und Bauchmuskeln		Verbesserung der Schnelligkeit in den Sprunggelenken+ Verbesserung der Stabilität im Rumpfbereich				Verbesserung der Kondition und Ausdauer
Anmerkung	Sehr sehr streng	Anschließend noch Dehneinheit				Anschließend noch Dehneinheit	Nach dem Abstieg hatte ich Knieschmerzen

Ab dieser Woche habe ich mit konstantem Krafttraining begonnen. Ausdauerheiten versuche ich auch einzubauen. 3-4 Mal in der Woche mache
Zusätzlich möchte ich regelmäßige Dehneinheiten einbauen.

dieser sportlichen Aufgabe habe ich gelernt auch für mich selbst das Training aufzuschreiben und einen eigenen Trainingsplan zu den verschiedenen Körper, aber auch zu den verschiedenen Tätigkeiten zu habe gelernt die Übungen genauer



Bereichen machen. und

bewusster auszuführen.

körperlich merke ich, wie ich mich entwickle: man lernt den eigenen Körper

Neue kennen und es entsteht neues Selbstbewusstsein und neuer Kampfgeist.



Rumpfbereich trainiere ich jeden Tag und ich intensives Beinkrafttraining.

Mit

am

Ich

Auch aufs



Erklärung meiner Trainingspläne und Workouts:

Bauchmuskeln: pro Übung 30 sec, 3 Serien, Serien 1 min Pause

- Russian Twist
- Criss Cross
- Bicycle Crunch
- Side Plank
- Seitliche Crunch
- Plank hold
- Tip Toe



Bicycle Crunch

zwischen den



Rückenmuskeln und Arme: pro Übung 30 sec, 2 Serien , zwischen den Serien 1min

- Bankziehen mit Hantel
- Triceps Stuhl
- Superman auf und ab (Rücken)
- Superman Rotation
- Back Squeezes
- Shoulder Push Ups
- Push Ups (Knees)
- Vierfüßlerstand: Arm seitlich mit Hantel anheben

Superman auf und ab



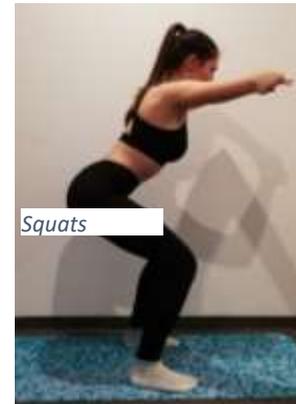
Push Ups knees

ank

Pause

Kraft Beine:

- Einbeinige Kniebeugen 3x15 Wiederholungen pro Fuß
- Glute Bridge einbeinig auf und ab 3x15 pro Fuß
- Squats: 3x30 Wiederholungen
- Seitliche Squats. 3x15 Wiederholungen
- Unterschenkel: bei einer Treppe mit dem Sprunggelenk auf und ab 3x15 Wiederholungen pro Fuß
- Quat hold zur Wand 3x1min
- Adduktoren mit Theraband zu mir ziehen 3x20 pro Fuß
- Vierfüßlerstand ein Bein seitlich auf und ab mit Theraband 3x15 pro Fuß
- Vierfüßlerstand ein Bein nach oben ziehen mit Theraband 3x15 pro Fuß



Vierfüßlerstand ein Bein nach oben

Dehnungsübungen für Beine: je 1 min

- Hürdensitz beide Seiten
- Ausfallschritt nach vorne drücken (für Hüftbeuger)
- Beide Beine gerade ausstrecken und mit den Händen nach vorne
- Seitlicher Ausfallschritt
- Adduktoren seitlich
- Abduktoren seitlich

Workouts Pamela Reif: Ihre Videos dauern meistens 10, 15, 20 oder 30 Minuten und 30 Sekunden wechselt sie die Übung. Diese werden ohne Pause alle nacheinander gemacht. Nur bei längeren Trainings, z.B. 20 min gibt es eine Minute Pause bei der Hälfte. Ihre Übungen sind sehr abwechslungsreich und gut strukturiert. Ich habe sehr viele neue Übungen gelernt und es hat sehr viel Spaß gemacht, sodass ich jeden Tag einige ihrer Videos mache und immer noch mache.

Hier die Links zu einigen YouTube Videos von der Fitnessbloggerin Pamela Reif:

https://www.youtube.com/watch?v=Goo0g_zmFBY

<https://www.youtube.com/watch?v=1skBf6h2ksI>

https://www.youtube.com/watch?v=Goo0g_zmFBY&t=7s

<https://www.youtube.com/watch?v=p-uUnrCdhR8>

<https://www.youtube.com/watch?v=gFeEUq2624Q>

Sport in der Quarantäne

Endlich ist es so weit! Nach fast 2 Monaten dürfen wir wieder raus, spazieren gehen, Radfahren und vor allem Sport betreiben. Doch auch während der Quarantäne konnte ich auf Sport nicht verzichten. Nun werde ich Ihnen mein Trainingsplan während und nach der Quarantäne erklären, beschreiben und anhand von Fotos zeigen.

Ab dem 12 März hieß es, dass kein Schüler mehr in die Schule gehen darf, doch der Sport durfte noch bis Sonntag betrieben werden, wo wir das letzte Spiel (Freundschaftsspiel) gespielt haben. Am Montag wurde uns dann mitgeteilt, dass wir zu Hause bleiben müssen. Ich dachte mir, dass alles nach einer Woche vergeht und deshalb blieb ich einfach zu Hause und ruhte mich aus. Doch als die Quarantäne auf längere Zeit verlängert wurde fing ich damit an, mich fit zu halten. Obwohl es später sogar verboten wurde, laufen zu gehen, stand/stehe ich mit meinem Vater alle 2 Tage um 5.45 Uhr auf und lief/laufe bis nach Girlan. Als wir zurückkamen/zurückkommen, gehe ich meistens noch bis 8/9 Uhr schlafen. Vormittags und nachmittags bin ich meist mit der Schule beschäftigt doch um 18 Uhr gehe ich dann jeden Tag wieder mit meinem Vater trainieren. Diesmal aber nicht laufen, sondern Krafttraining im Keller, denn dort haben wir verschieden Hanteln, eine Klimzugstange, Thera-Bänder und eine Bank zur Verfügung. Außerdem trainieren wir jeden Tag andere Muskeln, meist beginnen wir mit Trizeps, den nächsten Tag Brust, dann Rücken, Bizeps, Schulter und dann beginnen wir wieder mit Trizeps. Oberschenkel und Wadentraining mache ich selbst alle paar Tage da ich sie schon beim Laufen genügend belaste. Die Erklärung, Beschreibung und das Zeigen der Übungen werde ich Ihnen noch später zeigen. Die meisten Übungen sind von meinem Vater der Früher sehr oft ins Fitnessstudio gegangen ist. Diese sind außerdem sehr anstrengend, trotzdem machen sie mir sehr Spaß, dass das wichtigste ist. Bei den Übungen helfen wir uns meistens gegenseitig, da wir sehr viel Gewicht nehmen. Außerdem ist die Körperhaltung auch sehr wichtig, um Verletzungen zu vermeiden. Beim Laufen hingegen kann man nicht so viel falsch machen, doch das ist für mich jeden 2 Tag eine Herausforderung um 5.45 Uhr aufzustehen und zu laufen, da ich nur laufen etwas langweilig finde. Aber trotzdem zwingt ich mich und das für einen guten Zweck! Denn wenn das Training mit der Mannschaft wieder beginnt will man wieder fit und besser als erster wieder zurückkommen. Außerdem ist es für die Gesundheit wichtig und man macht seinem Körper selbst einen Gefallen.



- *Mehr*



Let's stay fit at home!

Allgemeine Infos

Willkommen auf der Startseite zu meinem Sport-Tagebuch!

Ich werde dich für zwei Wochen während meines täglichen Trainings mitnehmen und versuche dir zu zeigen, dass man auch zu Hause ganz einfach fit bleiben kann.

In der ersten Woche vom 13.04.2020 bis zum 18.04.2020 werde ich täglich 45 Minuten trainieren und nachher immer eine halbe Stunde Stretching anhängen. Außerdem gehe ich jeden Tag mit meiner Mutter in der Nähe unseres Hauses spazieren, solange es die Ausgangsbeschränkungen zulassen. Auch mein Sport, Tennis, wird nicht vernachlässigt, jeden zweiten Tag spiele ich in der Garage gegen die Wand für eine halbe Stunde. Am Sonntag nehme ich mir in jeder Woche eine Tag Pause.

In dieser Woche wird uns auch Pamela Reif begleiten, sie ist eine sehr erfolgreiche deutsche Fitnessbloggerin und begeistert über 2 Millionen Menschen auf Youtube Sport zu machen. Auch mich hat sie begeistert und ich hoffe sie kann auch dich begeistern!

In der zweiten Woche vom vom 20.04.2020 bis zum 25.04.2020 werde ich täglich 1 Stunde trainieren und anschließend wiederum eine halbe Stunde Stretching machen und natürlich spazieren gehen. Jedoch werde ich in dieser Woche mich auf die Programme konzentrieren die mir mein Fitnesstrainer zugeschickt hat, welche sehr Tennis spezifisch sind. Dabei versuche ich dir näher zu bringen wie unser Tennis-Fitnesstraining zu Hause abläuft und ich hoffe ich kann dich für mein Training begeistern!

***„Zähle nicht die Tage. Mache, dass jeder Tag zählt.“
Muhammad Ali***

Mein Sport-Tagebuch

MO 13.04.2020

- *Mehr*

Willkommen an Tag 4!

Heute wäre eigentlich ein Rest Day dran, aber ein bisschen Yoga schadet einem ja nie und entspannt mich persönlich sehr, es dauert nur 30 Minuten und das Gefühl danach ist immer wieder super gut.

Dieses Workout hat Pamela gefilmt als sie auf den Malediven urlaubte und täglich mit einem Personalcoach trainierte. Ihr Personalcoach ist auch ausgebildeter Yoga-Lehrer, also kennt er sich in diesem Gebiet sehr gut aus und man kann darauf vertrauen das die Übung richtig und effektiv sind.

Für heute brauchen wir nur eine Matte und schon kann es losgehen. Heute habe ich mich dafür entschieden es gemütlich am Abend zu machen also um 19.00 Uhr.

Workout

Ein wunderbarer Yoga Flow jedes Mal, wenn man sich beruhigen will und eine tiefe Dehnung für den ganzen Körper brauch ist dieses Workout perfekt.

Es ist für Fortgeschrittene geeignet, aber wenn man Anfänger ist: keine Sorge. Wichtig ist es auf den Körper zu hören und alles tun was für die jeweilige Flexibilität möglich ist.

Und weiter gehts mit Tag 2!

Heute werden wir unsere Ausdauer trainieren, unser Trainer hat uns dafür, mehrere Varianten aufgeschrieben und wir können sie jede Woche abwechseln.

Die Ausdauer ist für uns Tennisspieler sehr wichtig, aber nicht die Ausdauer auf lange Strecken, sondern auf kurzen. Deswegen wechseln wir die Anstrengung immer ab, meiner Meinung nach macht dies das Training noch härter und nimmt einen noch die letzte Kraft.

. LAVORO DI RESISTENZA

POTETE FARE:

- 6 SERIE DA 400/500 mt

- L'ESERCIZIO CHE FACCIAMO

DI SOLITO IN CAMPO

SCARICANDO L'APPULCAZIONE

"TABATA TIMER"

INTERVALLI

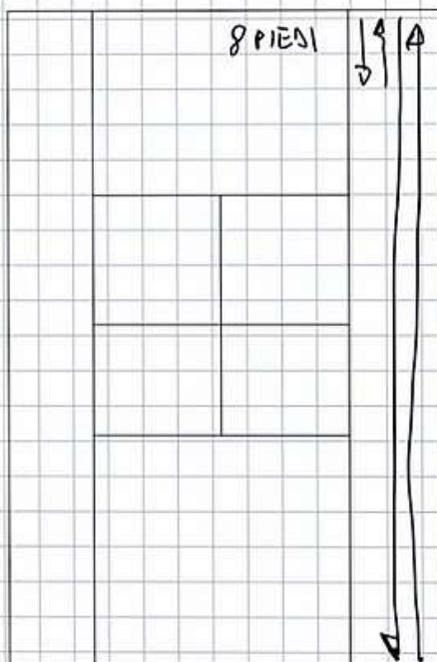
11" / 25" PER I PRO

12" / 25" PER LE
SEGHE

x 8

5 SERIE

(3'30" REC)



Training

Wir beginnen heute wieder um 9:00 Uhr. Ich habe mich für das Intervalltraining entschieden, welches ich perfekt in unserem Garten machen kann. Für dieses Training brauchen wir ca. 40 Minuten.

Es besteht aus insgesamt 5 Serien, während denen ich jeweils 3 Minuten und 30 Sekunden Pause habe zwischen jeder Serie. In einer Serie muss man in einem Bereich, von einem Abstand von 8 Füßen, vor und zurück laufen und dann bis ans Ende des "Feldes" laufen und dann wieder zurück und dies innerhalb 12 Sekunden. Nach den 12 Sekunden hat man 25 Sekunden Pause. Dies wiederholt man 8 mal und eine Serie ist geschafft!







HOME WORKOUT PLAN

45min per day

DAY 1

Booty
Extreme



Booty Activation 20min Booty 10min Booty

DAY 2

Upper Body
+ Abs



Upper Body Chair Workout 10min Abs Arms + Core

DAY 3

Full Body
+ Abs



20min Full Body 12min Abs Own It Cooldown

DAY 4

REST DAY, optional:



DAY 5

HIIT + Arms



Good Morning Jason Derulo Upper Body 15min HIIT

DAY 6



2IN1

Tag 4 (Woche 1)

Die Hälfte ist schon geschafft und an Tag 4 wird nicht aufgegeben!

Da wir uns gestern geschont haben werden wir heute wieder ordentlich Gas geben! Heute werden wir unsere Schnelligkeit trainieren, welche für uns Tennisspieler sehr wichtig ist, die Bälle holen sich ja nicht von alleine.

Wir starten wieder wie gewohnt um 9:00Uhr und heute werden die Richtungswechsel unser Schwerpunkt sein. Deshalb ist auch die Hüftmobilität für uns sehr wichtig, da sie bei unserem Sport sehr beansprucht werden, erst recht bei Richtungswechsel.

Training

CAMBI DI DIREZIONE



ARRANGIATEVI E LAVORATE PER 30' SU SCATTI
ACCELERAZIONI / DECELERAZIONI / CAMBI DI DIREZIONE

POTETE FARE QUALCOSA CON LA RACCHETTA E
QUALCOSA SENZA RACCHETTA, USATE UN PO'
DI FANTASIA

OBIETTIVO INTENSITÀ

SE AVETE UNA
SALITA, UTILIZZATELA
PER FARE GLI ESERCIZI
CHE FACCIAMO DI SOTTO

FATE UN BEL RISCALDAMENTO CON AWUNGHU / SCATTI / CORDA /
CORSA BALZATA / CORSA BALZATA
MONOPOD

Am Anfang ist es sehr wichtig sich gut einzuwärmen, dies ist bei jedem Training der Fall, ich habe es zwar noch nie erwärmt, aber ich empfinde dies als selbstverständlich, sonst wäre das Training nahe zu Selbstmord.

Wir werden heute für 30 Minuten viele Richtungswechsel machen und Übungen mit und ohne Schläger machen. Dafür benötigen wir nur ein paar "Cinesini". Wir können sie in unendlich vielen Varianten aufstellen und unserer Fantasie freien Lauf lassen.

Danach werden noch ein paar "Scatti" auf dem Hang direkt neben meinen Haus gemacht und als Abschluss noch 10 Minuten Seil gesprungen.



JOHANNA RABANSER 3A-S



„AUFGEBEN IST KEINE OPTION“

Mein Trainingstagebuch

Training vom Freitag, den 24.04.2020

Trainingszeit: von 11:00 Uhr bis 12:10 Uhr (insgesamt 1h und 10min)

Aufwärmen:

- 10 Minuten laufen
- Übungen mit Schnelligkeitsleiter (10 Hütchen, Abstand 2 Füße):
 - 5mal schnell durchlaufen mit einem Schritt pro Stufe
 - 5mal schnell durchlaufen mit zwei Schritten pro Stufe
 - 5mal Innen und Außen (=zwei Schritte in ein Feld, einen außerhalb auf die linke Seite, zwei Schritte ins nächste Feld und einen Schritt außerhalb auf die rechte Seite usw.)

Hauptteil:

- 2 Serien Zirkeltraining bestehend aus:
 - 30 Sekunden Hampelmann, 20 Sekunden laufen auf 14km/h, 20 Sekunden Pause
 - 30 Sekunden Liegestützposition und ein Bein einziehen und ausstrecken, 20 Sekunden laufen auf 14km/h, 20 Sekunden Pause
 - 30 Sekunden Balsi, 20 Sekunden laufen auf 14km/h, 20 Sekunden Pause
 - 30 Sekunden Burpees, 20 Sekunden laufen auf 14km/h, 20 Sekunden Pause
 - 30 Sekunden Pendel schwingen mit 2,5kg Gewicht, 20 Sekunden laufen auf 14 km/h, 20 Sekunden Pause
 - 30 Sekunden Ausfallschritte vorwärts und seitlich, 20 Sekunden laufen auf km/h, 20 Sekunden Pause
 - 30 Sekunden Skip, 20 Sekunden laufen auf 14km/h, 20 Sekunden Pause
 - 30 Sekunden Plank, dabei eine abwechselnd eine Hand gemeinsam mit dem gegengleichen Fuß anheben, 20 Sekunden laufen auf 14km/h, 20 Sekunden Pause
 - 30 Sekunden von der Ausfallschrittposition in die Skip-Position wechseln, 20 Sekunden laufen auf 14km/h, 20 Sekunden Pause

zwischen den Serien hatte ich eine Pause von sieben Minuten.

Abschluss des Trainings:

- 10 Minuten auslaufen
- Dehnen

1
S
E
R
I
E

Die Trainingsintensität war hoch und der Umfang mittelmäßig.

Nutzen des Trainings: Schnelligkeitsleiter dient der Besserung der Reaktion und Koordination, das Zirkeltraining der Kraftausdauer.

Sonstige sportliche Aktivitäten an diesem Tag:

Wanderung zu den Barbianer Wasserfällen von einer Dauer von rund 1h und 30min.

Training vom Samstag, den 25.04.2020

Trainingszeit: 10:55 Uhr bis 12:30 Uhr->1h und 35min

Aufwärmen:

- 10min einlaufen
- Dehnen
- 3 Serien Core bestehend aus Folgenden Übungen:
 - 30 Sekunden Plank
 - 20 Bauchmuskeln (1. Serie Käfer, 2. Serie Situps, 3. Klappmesser)
 - 20 Sekunden seitliches Plank
 - 12 Rückenmuskel (auf dem Bauch Liegen 1. Serie Oberkörper mittig anheben, 2. Serie wechselnd seitlich anheben, 3. Serie mittig und seitlich anheben)
 - 20 mal Glute-Bridge (auf und ab bewegen)

Zwischen den Übungen 30 Sekunden Pause und zwischen den Serien eine Minute.

Hauptteil:

- 5 mal 3 Minuten laufen-> von diesen 3 Minuten 2,5 Minuten auf 12,5km/h und die restlichen 30 Sekunden auf 14km/h
Dazwischen 3 Minuten Pause und dann zum Schluss vor dem nächsten Teil des Trainings 7 Minuten Pause.
- 2 Serien Krafttraining:
 - 8 Kniebeugen tief mit 15kg Gewicht
 - 8 Ausfallschritte mit 7,5kg Gewicht pro Hand
 - 8 mal Hintere Oberschenkel mit 9kg Gewicht
 - 8 mal Deadlift mit 10kg Gewicht pro Hand
 - 12mal Beinpresse mit 82Kg (!Schnell!)

Zwischen den Übungen 2 Minuten Pause und zwischen den Serien 6 Minuten.

Abschluss:

- 10 Minuten auslaufen
- Dehnen

Hohe Intensität und hoher Umfang.

Nutzen: Lauftraining diente der Schnelligkeitsausdauer mit Tempowechsel und das Krafttraining der Schnellkraft.

Sonstige sportliche Aktivitäten des Tages:

Auch heute bin ich wieder zu den Wasserfällen gewandert und die Runde kostete mich wiederum 1 Stunde und 30 Minuten.

Sonntag, der 26.04.2020

Heute hatte ich kein Training,, bis auf einen gemütlichen Spaziergang habe ich heute deshalb keinen weiteren Sport getrieben.

Training vom Montag, den 27.04.2020

Trainingszeit: 16:55 Uhr bis 18:30 Uhr->1h und 35min

Aufwärmen:

- 10min einlaufen
- 3 Serien Core bestehend aus Folgenden Übungen:
 - 30 Sekunden Plank
 - 20 Bauchmuskeln (1. Serie Käfer,2. Serie Situps, 3.Klappmesser)
 - 20 Sekunden seitliches Plank
 - 12 Rückenmuskel (auf dem Bauch Liegen 1. Serie Oberkörper mittig anheben, 2. Serie wechselnd seitlich anheben, 3. Serie mittig und seitlich anheben)
 - 20 mal Glute-Bridge (auf und ab bewegen)

Zwischen den Übungen 30 Sekunden Pause und zwischen den Serien eine Minute.

- Treppentraining (17Stufen):

- Sprünge: 5mal ganze Treppe mit beiden Füßen; 4mal mit einem Fuß (einmal links, einmal rechts) und 4mal links rechts wechselnd
- Squat-jump: 5mal mit einer Stufe weitergehen pro Sprung, 5mal mit 3 Stufen weitergehen pro Sprung und 5mal eine Stufe weitergehen schnell
- Skip: 3mal vorwärts, 4mal seitlich (links rechts wechselnd) und 3mal 3 Stufen schnell Skip-Position 10sek halten (1mal ist immer auf die ganze Treppe bezogen, also z.B. 5mal die ganze Treppe Squat-jump mit einer Stufe weitergehen)

Zwischen Sprünge, Squat-jump und Skip jeweils 3min Pause, sonst nur das Hinuntergehen der Treppe.

Hauptteil->Minutenlauf

- Auf dem Laufband 2 Serien: 2min -3min-2min-1min ->auf 12,5km/h, zwischen den Läufen eine Minute Pause und zwischen den Serien 10 Minuten.

HARRASSER SIMON 1A-SP

8 Stabilisierung Übungen

1. Plank oder Unterarmstütz:

Diese Übung trainiert fast den ganzen Körper, das Zusammenspiel der Muskeln der Plank bzw. dem Unterarmstütz kommt dabei vor. Sie ist eine der besten Übungen, um

2. Seitstütz:

Beim Seitstütz handelt es sich um eine Übung, die hauptsächlich die seitlichen Bauchmuskeln beansprucht. Natürlich kommen auch die Beinmuskeln zum Einsatz, aber der Fokus liegt auf den seitlichen Bauchmuskeln. Die Ausführung ähnelt stark dem Unterarmstütz mit dem Unterschied, dass du dich auf die Seite gedreht nur auf



weshalb sie so effektiv ist. Zusätzlich wird das Zusammenspiel der verschiedenen Muskeln verbessert. An man beim Stabilisationstraining nicht die Bauchmuskulatur zu trainieren.

Übung, die hauptsächlich die seitlichen Bauchmuskeln beansprucht. Natürlich kommen auch die Beinmuskeln zum Einsatz, aber der Fokus liegt auf den seitlichen Bauchmuskeln. Die Ausführung ähnelt stark dem Unterarmstütz mit dem Unterschied, dass du dich auf die Seite gedreht nur auf einem Arm abstützt.

3. Unterarm-/ Fersenstütz oder Bridge rücklings:

Diese Stabilisationsübung könnte man als dich in Rückenlage auf den Unterarmen ab, die befinden.

Die Fersen drückst du in den Boden und deine Beine und deinen Po hoch, sodass dein bildet eine Verlängerung zur Wirbelsäule. Diese Trainiert wird bei dieser Stabilisierungs Übung Schultermuskulatur.

4. Pilates X:

Die Stabilitätsübung Pilates X trainiert die Rückenmuskulatur (genauer: Trapezmuskel und von der Ausführung, die einem "X" ähnelt. Leg Matte. Strecke deine Arme und Beine aus und Du atmest ein und hebst die Beine und deinen deinen Rumpf an.

5. Beinpendel:

Spannung in der vermeiden. In der Grundstellung Winkel vom Körper ablegen und Grad-Winkel im Hüftgelenk). Zur langsam erst zur einen Seite und Seite abwinkeln (bis max. zum Grundstellung).

Welche Muskeln werden angesprochen: untere, Hüftbeugemuskulatur

6. seitlicher Rumpfbeuger:



umgekehrte Plank beschreiben. Du stützt sich senkrecht unter deinen Schultern

spannst Rumpf, Bauch und Po an. Hebe Körper eine gerade Linie bildet. Dein Kopf Position hältst du, solange du kannst. besonders die Rumpf-, Bein-, Gesäß- und

Gesäß-, Schulter-, Nacken- und unteren Rücken). Das "X" im Namen kommt dich mit dem Gesicht nach unten auf eine breite sie weit aus. Die Form ergibt ein "X". Oberkörper vom Boden. Spanne dabei

Rumpfmuskulatur halten und Hohlkreuz die Arme zur Stabilisation im 90° Grad- die Beine nach oben ausstrecken (90° Ausführung der Übung die Beine dann die Grundstellung zur anderen 45° Grad-Winkel zwischen Boden und

seitliche und gerade Bauchmuskulatur,

Spannung in der Rumpfmuskulatur halten und Hohlkreuz vermeiden. Auch hier wieder in der Grundstellung steif und gerade wie „ein Brett“ bleiben, Arme zur Stabilisation einsetzen. Zur Ausführung die gestreckten Beine vom Boden anheben und leicht absenken. Welche Muskeln werden angesprochen: Seitliche Bauch Muskulatur, komplette Rumpfmuskulatur

7. **Trockenschwimmen (Superman):**

Spannung in der Rumpfmuskulatur halten und Hohlkreuz einnehmen. Hanteln können durch gefüllte Wasserflaschen o.ä. ersetzt werden. Gewicht sollte gering gehalten werden. In der Grundstellung Beine gestreckt und geschlossen vom Boden anheben. Arme im etwa 90° Grad-Winkel halte. Zur Ausführung Arme nach vorne strecken und gleichzeitig die Bein spreizen.

Welche Muskeln werden angesprochen:
komplette Rumpfmuskulatur.

8. **Brücke bauen (das Bridging):**

Du legst dich auf den Rücken und stellst deine Beine bilden einen rechten Winkel. Deine Arme legst du den Boden. Dann drückst du deinen Rumpf noch gilt: Körperspannung halten! Du benötigst hier vor Gesäßmuskulatur und der hinteren Oberschenkel. mitarbeiten.

Welche Muskeln werden angesprochen: Rücken und



Rückenstrecker, Trapezmuskulatur, Schultern,

angewinkelt auf. Ober- und Unterschenkel seitlich mit den Handflächen nach unten auf oben und bildest eine gerade Brücke. Hier allem eine volle Anspannung der

Aber auch Bauch und Rücken sollten kräftig
Bauchmuskulatur