

## Hometrainingplan; Trainingsgruppe „Die Schwimmer“ (H1)

Trainingsdauer: ca. 26 min.

Anzahl	Übung	Muskulaturbereich	Dauer	Anforderungsbereich	Erklärungsnummern
5	Liegestütze	Oberkörper	20 Sekunden	1	-
10	Hampelmänner	Ober- /Unterkörper	30 Sekunden	1	-
<b>1</b>	<b>Pause</b>	-	<b>1 Min.</b>	<b>0</b>	-
2	Klimmzüge	Oberkörper	45 Sekunden	3	-
<b>1</b>	<b>Pause</b>	-	<b>1 min.</b>	<b>0</b>	-
10	Kniebeuge	Unterkörper	30 Sekunden	1	-
10	Ausfallschritte	Unterkörper	45 Sekunden	1	-
1	Wandsitzen	Beine	30 Sekunden	2	1
<b>1</b>	<b>Pause</b>	-	<b>2 min.</b>	<b>0</b>	-
12	Sit Ups	Bauch	30 Sekunden	2	-
5	Star-Fish-Crunches	Bauch	40 Sekunden	2	2
1	Plank	Bauch	30 Sekunden	1	-
<b>1</b>	<b>Pause</b>	-	<b>1 min.</b>	<b>0</b>	-

15	Handpresse	Arme	Je 10 Sek. 10 Sek. Pause	1	4
5	Dips	Arme	50 Sekunden	2	5
5	Raupe	Arme	45 Sekunden	1	6
<b>1</b>	<b>Pause</b>	-	<b>2 min.</b>	<b>0</b>	-
-	Bergsteiger	Beine	15 Sekunden Volles Tempo	1	7
-	Bergsteiger Diagonal	Beine	20 Sekunden volles Tempo	1	-
5	Umgekehrter Crunch	Beine	45 Sekunden	2	-
5	Superman Plank	Beine	50 Sekunden	2	8
<b>1</b>	<b>Pause</b>	-	<b>2 min.</b>	<b>0</b>	-
-	Plank	Bauch	30 Sekunden	1	-
-	Armkreisen vorwärts	Arme	30 Sekunden	1	-
-	Armkreisen rückwärts	Arme	30 Sekunden	1	-
-	Armkreisen entgegengesetzt	Arme	30 Sekunden	1	-
12	Sit Ups	Bauch	30 Sekunden	2	-
1	Wandsitzen	Beine	30 Sekunden	1	-

**Du bist Fertig!**

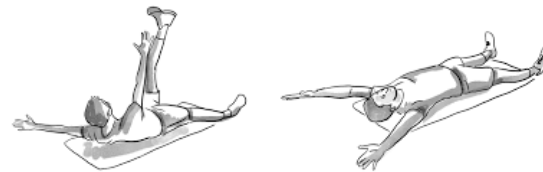
Das hast Du Super gemacht! Ich hoffe es hat dir Spaß gemacht und wir können bald wieder „normal“ trainieren. Schön das Du durchgehalten hast und so trainiert bleibst. Bis Bald.

**Erklärungen:**



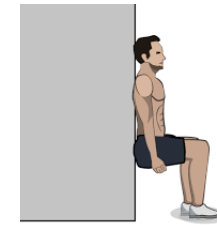
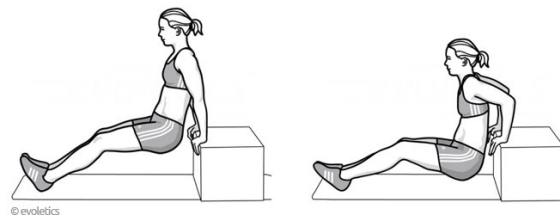
**3. Side Plank**

**7. Bergsteigen**



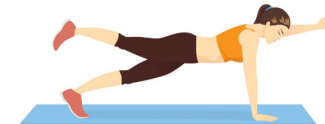
**2. Star - Fish - Crunch**

**5. Dips**



**1. Wandsitzen**

**8. Superman Plank**



**4. Handpressen**

**6. Raupe**

