

## Hometrainingplan; Trainingsgruppe „Team Blue“ (H2)

Trainingsdauer: ca. 30 min.

Anzahl	Übung	Muskulaturbereich	Dauer	Anforderungsbereich	Erklärungsnummern
8	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>	-
3	Klimmzüge	Oberkörper	1:30 min.	3	-
<b>1</b>	<b>Pause</b>	-	<b>1 min.</b>	<b>0</b>	-
15	Kniebeuge	Unterkörper	40 Sekunden	1	-
5	Ausfallschritte	Unterkörper	45 Sekunden	1	-
1	Wandsitzen	Beine	45 Sekunden	2	1
<b>1</b>	<b>Pause</b>	-	<b>2 min.</b>	<b>0</b>	-
15	Sit Ups	Bauch	30 Sekunden	2	-
10	Star-Fish-Crunches	Bauch	50 Sekunden	2	2
1	Plank	Bauch	45 Sekunden	1	-
<b>1</b>	<b>Pause</b>	-	<b>2 min.</b>	<b>0</b>	-

15	Handpresse	Arme	Je 10 Sek. 10 Sek. Pause	1	4
17	Dips	Arme	1 min.	2	5
10	Raupe	Arme	1 min.	1	6
<b>1</b>	<b>Pause</b>	-	<b>2 min.</b>	<b>0</b>	-
-	Bergsteiger	Beine	20 Sekunden Volles Tempo	1	7
-	Bergsteiger Diagonal	Beine	25 Sekunden volles Tempo	1	-
10	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	1 min.	1	-
-	Armkreisen rückwärts	Arme	1 min.	1	-
-	Armkreisen entgegengesetzt	Arme	1 min.	1	-
15	Sit Ups	Bauch	30 Sekunden	2	-
1	Wandsitzen	Beine	1 min.	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:**

<p><b>3. Side Plank</b></p>	<p><b>2. Star - Fish - Crunch</b></p>	<p><b>1. Wandsitzen</b></p>	<p><b>4. Handpressen</b></p>
<p><b>7. Bergsteigen</b></p>	<p><b>5. Dips</b></p>	<p><b>8. Superman Plank</b></p>	<p><b>6. Raupe</b></p>