

Hometrainingplan; Trainingsgruppe „Die Großen“ (H3)

Trainingsdauer: ca. 31 min.

Anzahl	Übung	Muskulaturbereich	Dauer	Anforderungsbereich	Erklärungsnummern
15	Liegestütze	Oberkörper	30 Sekunden	1	-
15	Hampelmänner	Ober- /Unterkörper	30 Sekunden	1	-
1	Pause	-	1 Min.	0	-
10	Klimmzüge	Oberkörper	1:30 min.	3	-
1	Pause	-	1 min.	0	-
25	Kniebeuge	Unterkörper	40 Sekunden	1	-
10	Ausfallschritte	Unterkörper	45 Sekunden	1	-
1	Wandsitzen	Beine	1:30min.	2	1
1	Pause	-	2 min.	0	-
25	Sit Ups	Bauch	30 Sekunden	2	-
40	Star-Fish-Crunches	Bauch	50 Sekunden	2	2
1	Plank	Bauch	1:30 min.	1	-
1	Side Plank Rechts	Bauch	30 Sekunden	1	3

1	Side Plank Links	Bauch	30 Sekunden	1	-
1	Pause	-	2 min.	0	-
5	Handpresse	Arme	Je 10 Sek. 10 Sek. Pause	1	4
30	Dips	Arme	1 min.	2	5
15	Raupe	Arme	1 min.	1	6
1	Pause	-	2 min.	0	-
-	Bergsteiger	Beine	40 Sekunden volles Tempo	1	7
-	Bergsteiger Diagonal	Beine	45 Sekunden volles Tempo	1	-
20	Umgekehrter Crunch	Beine	45 Sekunden	2	-
20	Superman Plank	Beine	1 min.	2	8
1	Pause	-	2 min.	0	-
-	Plank	Bauch	1 min.	1	-
-	Armkreisen vorwärts	Arme	1 min.	1	-
-	Armkreisen rückwärts	Arme	1 min.	1	-
-	Armkreisen entgegengesetzt	Arme	1 min.	1	-

30	Sit Ups	Bauch	30 Sekunden	2	-
1	Wandsitzen	Beine	1:30 min.	1	-

Du bist Fertig!

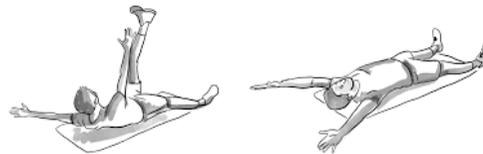
Das hast Du Super gemacht! Ich hoffe es hat dir Spaß gemacht und wir können bald wieder „normal“ trainieren. Schön das Du durchgehalten hast und so trainiert bleibst. Bis Bald.

Erklärungen:



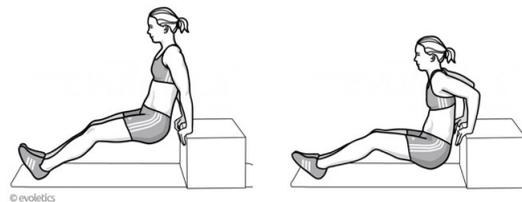
3. Side Plank

7. Bergsteigen



2. Star - Fish - Crunch

5. Dips



1. Wandsitzen

8. Superman Plank



4. Handpressen

6. Raupe

