

## Trainingsprogramm 2

### Aufwärmen:

5-10 Minuten selbständig aufwärmen; zb. Hampelmann, Seilspringen, Knie hoch, anfersen, laufen, radfahren...

### Hauptteil:

#### 1. Übung: Laufen

Du nimmst dir 2 Blatt Papier (mind. A5) und einen Stift zur Hand. Lege deine Hand auf ein Blatt Papier und zeichne mit dem Stift den Umriss deiner Hand nach. Dasselbe machst du auch mit der anderen Hand. Nun befestigst du die Blätter an den gegenüberliegenden Wänden.

Aufgabe ist es, so schnell wie möglich von einer Seite zur nächsten zu laufen und dabei die Hände an der Wand abzuklatschen.

Wie oft schaffst du es in **30 Sekunden** abzuklatschen?

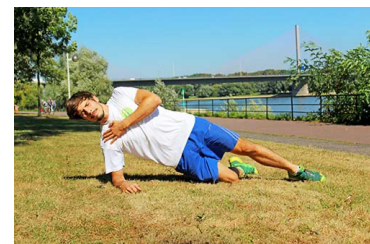
#### 2. Übung: Crunchposition halten

Mit dieser Übung bearbeiten Sie vor allem die untere Bauchmuskulatur. Legen Sie sich auf den Rücken. Legen Sie die Arme neben sich ab. Ihre Beine sind leicht angewinkelt und ihre Füße aufgestellt. Für die Übungsdurchführung heben Sie nun ihre gebeugten Beine und Oberkörper an und halten die Spannung für die gesamte Dauer der Übung. Achten Sie auf die Spannung im Bauch um ihren Rücken gerade zu halten.



#### Übung 30 Sekunden ausführen

#### 3. Übung: Seitstütz



Legen Sie sich in die Seitenlage, heben Sie Ihren Körper an und stützen Sie sich auf Ihrem linken Unterarm ab. Die Beine sind parallel zueinander. Strecken Sie Ihren rechten Arm in die Höhe. Ihre Hüfte ist stabil und nicht nach hinten gekippt. Ihr gesamter Körper ist angespannt. Dann Seite wechseln.

Alternative: Dein unteres Knie ist angewinkelt und berührt den Boden wobei Deine Hüfte ganz leicht gebeugt ist. Dein Körper bildet von den Knien aus eine gerade Linie.

#### Dauer: 30 Sekunden

#### 4. Übung: Wandsitz

Lehne dich mit dem Rücken an eine Wand und gehe so weit in die Hocke, bis ein etwa 90-Grad-Winkel erreicht ist. Darauf achten, dass Hüfte, Knie und Füße eine Linie bilden.



**Den Wandsitz so lange wie möglich halten. Das wiederholst du 2x.**

#### **Cool down:**

**5-10 min. dehnen (siehe beigefügtes Blatt)**