

**Trainingsplan Boxen**

Heimtraining 1.0

Es betreut Dich Trainer Joschi  
12.05.2020 1 TagTrainingsabschnitt A 1  
Einfachperiodisiert**GESUNDHEIT  
FITNESS  
SPASS**Angeleitet durch  
ausgebildete Trainer/-innen  
erreichst du deine Ziele  
Tel. 089 / 53 88 603 25  
E-Mail: fitness@mtv-muenchen.de**Tag 1****Seilspringen (Variation) zum Aufwärmen**

Zeit: 5 min

*Leise Springen! oder Laufen im Treppenhaus....***Mobilisation des oberen Rückens und der Schulter in Seitlage (oberes Bein 90°), mit Armkreis, gestreckter Arm**

1 / 8-10 je Seite

**Mobilisation der Brustwirbelsäule in der Beckenheben Position - Schultern und Arme am Boden**

1 / 10

**Dehnung des Oberkörpers waagrecht an einer Stange mit Vordehnung zur Seite***Sanftes dynamisches Dehnen: halte die Endposition für jeweils 2-3 Sekunden, löse sie Spannung kurz, so oft wiederholen bis die angegebene Wdh-Zahl erreicht ist*

1 / 8-10 je Seite

**Ellbogenstütz aus der Bauchlage, Ganzkörperspannung auf den Unterarmen und Zehenspitzen, einbeinig**

code3

2 - 3 / 10 je Bein  
langsame Wechsel**Knienheben in Rückenlage mit gestreckten Beinen**

code3

2 - 3 / 20-30

**Seitliche Rumpfmuskeln am Boden liegend, mit abgespreiztem Arm**

code3

2 - 3 / 10-15 je Seite  
kleines Eindrehen wenn möglich**Diagonal Arm und Bein Strecken aus der Bankstellung, nur Knie und Hand am Boden**

code3

*Fuß vom Boden weg nur wenn es ohne Wackeln geht; Kissen/gefaltetes Handtuch unter Standknie**1 Satz jeder Übung - dann ohne Pause ein erneuter Durchgang*2 - 3 / 10-15 je Seite  
außen 2-3 Sek. halten

**Trainingsplan Boxen**

Heimtraining 1.0

Es betreut Dich Trainer Joschi  
12.05.2020 1 TagTrainingsabschnitt A 1  
Einfachperiodisiert**GESUNDHEIT  
FITNESS  
SPASS**Angeleitet durch  
ausgebildete Trainer/-innen  
erreichst du deine Ziele  
Tel. 089 / 53 88 603 25  
E-Mail: fitness@mtv-muenchen.de**Liegestützen mit den Händen erhöht auf einer Bank**

code3

2 - 3 / 7-10  
dynamisch!**Seitheben vorgebeugt, mit 2 Kurzhanteln, auf einem Kreisel stehend**

code3

2 - 3 / 15-20  
wenn etwas wackliges zur  
Hand, draufstellen**Arme vor- und zurückführen in der Bauchlage auf Kreisel, Arme abwechselnd, mit Belastung**

code3

*PRINZIP DER SUPERSERIEN: 1 Satz jeder Übung - dann Pause  
60-90sek.; anschließend erneuter Durchgang*1 - 3 / 15 je Arm  
nimm ein Kissen unter die  
Brust**Handgelenksbeugen mit 2 Kurzhanteln im Sitzen, Untergriff**

code3

2 - 2 / 30  
Bonus!**Handgelenksstrecken mit 2 Kurzhanteln im Sitzen, Obergriff**

code3

*PRINZIP DER SUPERSERIEN: 1 Satz jeder Übung - dann Pause  
60-90sek.; anschließend erneuter Durchgang*2 - 2 / 30  
Bonus!**Ausfallkniebeugen ohne Belastung, vorderes Bein auf Kreisel, mit gebeugtem hinteren Bein**

code4

*PRINZIP DER KÖRPERSEITEN: 1 Satz jeder Körperseite ohne Pause  
direkt hintereinander, bis die volle Satzzahl erreicht ist*

2 - 3 / 15 je Bein

**Gesäßaktivierung mit fixiertem "Spielbein"**

code4

*PRINZIP DER KÖRPERSEITEN: 1 Satz jeder Körperseite ohne Pause  
direkt hintereinander, bis die volle Satzzahl erreicht ist*

2 - 3 / 10-15 je Bein

**Dehnung der Brustmuskulatur in einer Ecke***Alle folgenden Dehnübungen: 30-40 sek. passiv-statisches Dehnen,  
Ruhig weiteratmen.***Rückdrücken des Ellenbogens**

**Trainingsplan Boxen**

Heimtraining 1.0

Es betreut Dich Trainer Joschi  
12.05.2020 1 TagTrainingsabschnitt A 1  
Einfachperiodisiert**GESUNDHEIT  
FITNESS  
SPASS**Angeleitet durch  
ausgebildete Trainer/-innen  
erreichst du deine Ziele  
Tel. 089 / 53 88 603 25  
E-Mail: fitness@mtv-muenchen.de**Dehnung der Wadenmuskulatur mit nach vorne geneigtem Oberkörper und gestrecktem Bein****Heranziehen der Ferse in Richtung Gesäß im Kniestand****Dehnung der Wadenmuskulatur kniend****Dehnung der Schienbeinmuskulatur kniend****Rückziehen des Oberkörpers in der Bankstellung****Schiefe Ebene im Kniestand mit einem Arm****Strecksitz mit nach vorne geneigtem Oberkörper****Verdrehung des Körpers in Rückenlage**