Trainingsplan Boxen
Heimtraining 1.0

Es betreut Dich Trainer Joschi
12.05.2020 1 Tag

Trainingsabschnitt A 1
Einfachperiodisiert

GESUNDHEIT
FITNESS
SPASS

MTV 18 79 München

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

Position: Seitlage, unteres Bein ausgestreckt, oberes Bein 90° angewinkelt mit Knie auf Boden, Rolle oder aufgestellter Rolle (je nach Beweglichkeit); unterer Arm ausgestreckt im 90° Winkel zum Oberkörper am Boden
Bewegung: der gestreckte, obere Arm wird vom unteren Arm über den Kopf hinter den Körper geführt bis er ungefähr auf Höhe des anderen Arms ist, Hand hat immer Bodenkontakt, Blick und BWS folgen der Bewegung
Wichtig: LWS bewegt sich nicht, angewinkeltes Knie behält festen Kontakt am Boden/Rolle.

1 / 8-10 je Seite

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

Position: Rückenlage am Boden, die Ellbogen leicht gebeugt, die Unterarme parallel über Kopf am Boden ablegen, die Füße hüftbreit und ca. 1,5 Füße vom Gesäß entfernt aufstellen

Bewegung: in der oberen Beckenheben Position mit gestreckter Hüfte starten, um die Schultern, Oberarme und Unterarme mit Bodenkontakt zu fixieren, danach das Becken mit flektierter LWS langsam absenken, das Brustbein bewusst nach oben strecken, danach wieder Beckenheben in die Ausgangsposition

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

Position: Hüftbreiter Stand vor einer Sprossenwand; den Oberkörper nach vorne neigen - fast waagrecht zum Boden; linke Hand greift ca. auf Bauchnabelhöhe (oder etwas höher) mit der Handfläche nach unten eine Sprosse;
Bewegung: linken Arm in Verlängerung des Oberkörpers durchstrecken und die Handfläche aktiv auf die Sprosse drücken; jetzt den Schulterbereich Richtung Boden drücken, die linke Seite langziehen und in der Endphase der Dehnung den Oberkörper noch nach linksaußen drücken;
Wichtig: Focus liegt auf dem Brustkorbbereich; Fortgeschrittene können sich noch drehen und unter dem ausgestreckten Arm durchschauen; freie Hand wird auf den Knieen oder dem ausgestreckten Arm abgelegt

1 / 8-10 je Seite

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

code3

Position: Bauchlage; Unterarme und Zehenspitzen von einem Fuß befinden sich auf dem Boden; Handflächen zeigen zur Decke
Bewegung: Rumpf- und Gesäßspannung aufbauen, tiefe Bauchtechnik; hochdrücken; Körper ist gerade, kein Hohlkreuz, Gesäß auf Schulterhöhe; diese Position statisch halten
Wichtig:
BWS gerade, Schulterblätter nach unten innen fixiert

2 - 3 / 10 je Bein
langsame Wechsel

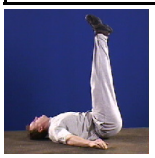
Trainingsplan Boxen
Heimtraining 1.0

Es betreut Dich Trainer Joschi | Trainingsabschnitt A | 1
12.05.2020 | 1 Tag | Einfachperiodisiert

GESUNDHEIT
FITNESS
SPASS

MTV 18 79 München

Angeleitet durch ausgebildete Trainer/-innen erreichst du deine Ziele
Tel. 089 / 53 88 603 25
E-Mail: fitness@mtv-muenchen.de



Knieanheben in Rückenlage mit gestreckten Beinen

code3

Rückenlage; Beine im Hüftgelenk abgewinkelt, 90 Grad zwischen Oberkörper und Oberschenkel; Beine ohne Bewegung in der Waagerechten mit der Bauchmuskulatur zur Decke heben dabei hebt der untere Gesäß anteil leicht vom Boden ab, anschließend kontrolliert absenken; schwierige Übung mit hohem Anspruch an die Koordinationsfähigkeit der Bauchdeckenmuskulatur

2 - 3 / 20-30

Seitliche Rumpfmuskeln am Boden liegend, mit abgespreiztem Arm

code3

Seitenlage; gestreckte Haltung; aufgestützter Unterarm; oberen Arm gestreckt abspreizen und dort halten; kontrolliert den Körper vom Boden abheben bis volle Streckung erreicht ist, anschließend langsam absenken, nach Bodenberührung erneut abheben usw.

2 - 3 / 10-15 je Seite
kleines Eindrehen wenn möglich

Diagonal Arm und Beinstrecken 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

Bankstellung auf einer Hand und dem diagonalen Knie (Fuß leicht in der Luft); auf stabilen Rumpf achten (kein Hohlkreuz); Diagonal einen Arm und ein Bein strecken bis Hand und Fuß auf Höhe des Rumpfes sind; Bewegung zurück bis in die Ausgangsposition (ohne Rückenprobleme kann der Ellbogen das Knie berühren), dann Bewegung erneut beginnen

2 - 3 / 10-15 je Seite
außen 2-3 Sek. halten

Liegestützen mit den Händen erhöht auf einer Bank

code3

Position: Liegestützposition mit den Händen erhöht auf einer Bank/Kasten, die Fingerspitzen zeigen nach vorne, die Hüfte ist gestreckt und zusammen mit dem Bauch angespannt, die Schulterblätter zusammen ziehen

Bewegung: die Ellbogen beugen und dabei eng am Körper halten, die Brust senkt Richtung Bank/Kasten, nach kurzer Berührung die Arme wieder strecken

Wichtig: Ganzkörperspannung und neutrale Kopfposition halten!

2 - 3 / 7-10
dynamisch!

Seitheben vorgebeugt, mit 2 Kurzhanteln, auf einem Kreisel stehend

code3

Die sehr schwierige Übung setzt gute Beweglichkeit, Gleichgewichtsgefühl, Koordination und Trainingsvorbereitung voraus; stehend vorgebeugt, mit geradem Rücken, Beine im Kniegelenk abgewinkelt, Füße an den Außenrändern des Kreisels; Hanteln mit nach vorne gedrehten Daumen fassen und die nach unten gestreckten Arme (Ellenbogenwinkel max. 5 Grad) seitlich nach oben heben; nach Erreichen einer Position, in der sich die Arme waagerecht zum Boden befinden, kontrolliert in die Ausgangsstellung zurückkehren und, ohne Schwung zu holen, neue Bewegung beginnen; kurz vor Erreichen der waagrechten Position die Schulterblätter zusammenziehen; darauf achten, daß die Arme bei der Übung nicht nach hinten (zum Gesäß) ausweichen; Übungen auf dem Sportkreisel verbessern die neuromuskuläre Koordination, Konzentration und das Körpergefühl des Trainierenden; durch die variable Standfläche wird der/die Sportler(in) zur technisch genauen Ausführung gezwungen

2 - 3 / 15-20
wenn etwas wackliges zur Hand, draufstellen

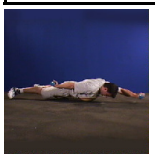
Trainingsplan Boxen
Heimtraining 1.0

Es betreut Dich Trainer Joschi | Trainingsabschnitt A | 1
12.05.2020 | 1 Tag | Einfachperiodisiert

GESUNDHEIT
FITNESS
SPASS

MTV 18 79 München

Angeleitet durch ausgebildete Trainer/-innen erreichst du deine Ziele
Tel. 089 / 53 88 603 25
E-Mail: fitness@mtv-muenchen.de



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

Bauchlage, mit Füßen, Becken und Oberkörper auf zwei bis drei Kreisel legen; Gesicht parallel zum Boden halten; Hanteln mit nach innen gedrehten Daumen fassen; Ausgangsposition: einen Arm gestreckt am Oberschenkel halten, den anderen vor den Kopf strecken, ohne den Boden zu berühren; die zur Faust geballten Hände so knapp wie möglich am Körper entlang nach vorne und hinten führen, bis die Arme ihre Position getauscht haben, dabei weder Boden noch Körper berühren; anschließend gleichmäßig in die Ausgangsposition zurückkehren und, ohne Schwung zu holen, neue Bewegung beginnen; die schwierige Übung schult Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht; die Daumen bleiben während der ganzen Übung nach innen gedreht; die Übung wird synchron ausgeführt, wenn sich die Hanteln der gegeneinander bewegenden Arme gleichzeitig auf Schulterhöhe treffen

1 - 3 / 15 je Arm
nimm ein Kissen unter die Brust

Handgelenksbeugen mit 2 Kurzhanteln im Sitzen, Untergriff

code3

Auf der Bank sitzend mit geradem Rücken, Beine im Kniegelenk 90 Grad abgewinkelt; Unterarme auf Oberschenkel auflegen; Daumen nach außen drehen und im Untergriff greifen; Handgelenke nach unten strecken und anschließend über den vollen Bewegungsbereich des Handgelenkes beugen; auf kontrollierte Bewegungsausführung achten

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

Auf der Bank sitzend mit geradem Rücken, Beine im Kniegelenk 90 Grad abgewinkelt; Unterarme auf Oberschenkel auflegen; Daumen nach innen drehen und im Obergriff greifen; Handgelenke nach unten beugen und anschließend über den vollen Bewegungsbereich des Handgelenkes strecken; auf kontrollierte Bewegungsausführung achten

2 - 2 / 30
Bonus!

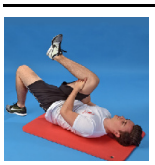
Ausfallkniebeugen ohne Belastung, vorderes Bein auf Kreisel, mit gebeugtem hinteren Bein

code4

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

Die schwierige Übung setzt Gleichgewichts- und Koordinationsgefühl, sowie Trainingsvorbereitung voraus; stehend ca. schulterbreiter Stand; ein Bein soweit nach vorne stellen, daß eine Ausfallkniebeuge mit geradem Oberkörper möglich ist; das vordere Bein steht genau auf der Mitte des Kreisels; beide Fußspitzen zeigen gerade nach vorne; Beugen beider Beine, bis das hintere Bein mit dem Kniegelenk auf Kreiselhöhe befindet; bei dieser Ausführung darf das vordere Bein nicht mehr als 90 Grad abgewinkelt werden; beide Hände im Nacken verschränken, um die Wirbelsäule axial und schonend zu belasten; Rumpfspannung => Oberkörper aufrecht ,nicht nach vorne fallen; Übung über den kompletten Bewegungsbereich kontrolliert und gleichmäßig ausführen; Wiederholungszahl nur so hoch wählen, daß die Übung ohne ein Ausweichen des Kniegelenkes nach außen
(O-Beinstellung) oder nach innen (X-Beinstellung) möglich ist, dadurch wird eine symmetrische Belastung des Kniegelenkes sichergestellt; um den vierköpfigen Schenkelstrecker optimal zu entwickeln, reicht eine tiefste Position, bei der sich die Oberschenkel waagerecht zum Boden befinden, aus; die Ausfallkniebeuge eignet sich besonders zur Vorbereitung der Kniebeuge und verbessert die Beweglichkeit und Festigkeit der Bindegewebsstrukturen aller beteiligten Gelenke;

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

Position: Rückenlage am Boden, ein Knie zur Brust ziehen und mit den Händen fixiert halten, anderer Fuß steht ca. 1-1,5 Fußlängen entfernt vom Gesäß flach am Boden

Bewegung: Beckenheben nur soweit Fixierung erlaubt

Wichtig: primär Gluteus maximus Aktivierung und Kontraktion ohne Einsatz und Kontraktion des Rückenstreckers

2 - 3 / 10-15 je Bein

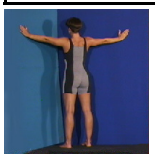
Trainingsplan Boxen
Heimtraining 1.0

Es betreut Dich Trainer Joschi | Trainingsabschnitt A | 1
12.05.2020 | 1 Tag | Einfachperiodisiert

GESUNDHEIT
FITNESS
SPASS

MTV 18 79 München

Angeleitet durch ausgebildete Trainer/-innen erreichst du deine Ziele
Tel. 089 / 53 88 603 25
E-Mail: fitness@mtv-muenchen.de



Dehnung der Brustmuskulatur in einer Ecke

Alle folgenden Dehnübungen: 30-40 sek. passiv-statisches Dehnen, Ruhig weiteratmen.

Hüftbreiter Stand vor einer Ecke des Raumes; beide Hände, ausgedreht mit gestreckten Armen seitlich auf Schulterhöhe an einer Wand abstützen; mit dem Körper soweit nach vorne ziehen, daß eine Dehnung im Brustbereich auftritt.

Rückdrücken des Ellenbogens

Hüftbreiter Stand; den rechten Arm auf Schulterhöhe vor dem Körper abwinkeln; mit der linken Hand den rechten Ellenbogen über die linke Schulter nach hinten drücken, ohne den Oberkörper mitzudrehen; die rechte Hand entspannt hängenlassen.

Dehnung der Wadenmuskulatur mit nach vorne geneigtem Oberkörper und gestrecktem Bein

Große Schrittstellung; beide Füße parallel; das rechte Bein vorne leicht gebeugt; den Oberkörper nach vorne neigen; die Hände neben dem rechten Fuß aufstützen; das linke Bein ganz durchstrecken, die Ferse auf den Boden drücken; das Gewicht nach vorne schieben, ohne die linke Ferse vom Boden zu lösen.

Heranziehen der Ferse in Richtung Gesäß im Kniestand

Großen Ausfallschritt; das rechte Bein vorne gebeugt; das Knie über dem Knöchel; das linke Bein abwinkeln und das Knie am Boden legen; das Becken nach vorne schieben; die linke Ferse mit der linken Hand in Richtung Gesäß ziehen; die rechte Hand auf den Boden abstützen; den Oberkörper leicht nach vorne neigen.

Dehnung der Wadenmuskulatur kniend

Fersensitz; das rechte Bein aufstellen, so daß die rechte große Zehe auf Höhe des linken Knies ist; durch Vorneigen des Oberkörpers den rechten Oberschenkel nach vorne schieben, ohne die Ferse vom Boden zu lösen; den Kopf aufrecht halten.

Dehnung der Schienbeinnmuskulatur kniend

Fersensitz; Oberkörper aufrecht; mit beiden Händen das rechte Knie umfassen und leicht nach oben ziehen, bis das Schienbein sich etwas vom Boden löst.

Rückziehen des Oberkörpers in der Bankstellung

Bankstellung; die Arme gestreckt so ausdrehen, daß die Fingerspitzen nach hinten zeigen; die Handflächen ganz auf den Boden aufsetzen; den Oberkörper nach hinten ziehen, ohne daß die Handflächen sich vom Boden lösen.

Schiefe Ebene im Kniestand mit einem Arm

Hüftbreiter Kniestand; den Oberkörper nach vorne neigen; linken Arm abwinkeln und den Unterarm, mit der Handfläche nach unten, auf den Boden abstützen; rechten Arm in Verlängerung des Oberkörpers durchstrecken und die Handfläche auf den Boden legen; die rechte Seite langziehen.

Trainingsplan Boxen
Heimtraining 1.0

Es betreut Dich Trainer Joschi
12.05.2020 1 Tag

Trainingsabschnitt A 1
Einfachperiodisiert

GESUNDHEIT
FITNESS
SPASS

MTV 18 79 München

Angeleitet durch
ausgebildete Trainer/-innen
erreichst du deine Ziele
Tel. 089 / 53 88 603 25
E-Mail: fitness@mtv-muenchen.de

Strecksitz mit nach vorne geneigtem Oberkörper

Strecksitz; die Zehenspitzen anziehen; die Hände zu einer Faust ballen und die Fäuste hinter dem Gesäß auf den Boden aufstützen; mit möglichst geradem Rücken den Oberkörper nach vorne ziehen; den Kopf aufrecht halten.

Verdrehung des Körpers in Rückenlage

Rückenlage; das rechte Bein gestreckt am Boden liegenlassen; linkes Bein abwinkeln, zum Brustkorb ziehen, mit der rechten Hand über das gestreckte Bein auf die rechte Seite ziehen und dort ablegen; linken Arm gestreckt, mit der Handfläche nach unten, auf Schulterhöhe auf den Boden legen; Kopf zur linken Schulter drehen.