

**Tag 1****Laufen mit Variationen**

Laufschule: Fußgelenksarbeit, Anfersen, Kniehebelauf, Seitl. mit Anstellen, Seitl. mit Überkreuzen, Hopslerlauf...

15-20 Minuten Warmlaufen
anschließend 10 * 10 Meter
Sprints**Sumo Hocke**

Breiter Stand (ca. doppelte Hüftbreite). Die Hände greifen von vorne unter den Vorderfuß und bleiben da. Jetzt werden die Beine bis in die tiefe Hocke gebeugt. Die Arme sind gestreckt, innerhalb der Oberschenkel und drücken diese nach außen. Der Oberkörper und der untere Rücken sollten möglichst aufrecht und gerade sein. Dann werden die Beine so weit es geht gestreckt, die Hände bleiben unter den Füßen. Fortgeschrittene achten wieder auf einen geraden Rücken. Dann Übung erneut beginnen. Die Endpositionen werden ca. 2-3 Sekunden gehalten

1 / 10

**Handlauf**

Beine gestreckt, die Hände berühren den Boden vor den Füßen; bei gestreckten Beinen wandern die Hände nach vorne bis eine Position erreicht ist in der der Körper gerade noch gehalten werden kann, dann wandern die Füße bei gestreckten Knien zu den Händen bis wieder die Ausgangsposition erreicht ist

1 / 5

**Bergsteiger - abwechselnd ein Knie zur Brust ziehen - Stütz auf Bank**

code3

Nach 45 Sekunden Belastung, 15 Sekunden Pause machen

Position: Stütz auf einer Bank mit geraden aber nicht durchgestreckten Armen; Beine und Rumpf befinden sich in einer Linie; Bauch und Gesäß sind entsprechend unter Spannung

Bewegung: abwechselnd wird ein Knie Richtung Brust gezogen; dabei bleibt der restliche Körper gerade, v.a. der BWS Bereich darf sich nicht einkrümmen (keine Kyphose)

3-4 / 45 Sek.

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

code3

Nach 45 Sekunden Belastung, 15 Sekunden Pause machen

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.

3-4 / 45 Sek. je Seite
dynamisch

MTV Fitness Heimtrainingsplan

Heimtrainingsplan Outdoor

Es betreut Dich Trainer Clemens M.
30.03.2020 1 Tag**GESUNDHEIT
FITNESS
SPASS**Angeleitet durch
ausgebildete Trainer/-innen
erreichst du deine Ziele
Tel. 089 / 53 88 603 25
E-Mail: fitness@mtv-muenchen.de**Rumpfaufrichten einbeinig mit einer Kurzhantel
oder Kettlebell am Spielbein, Spielbein gestreckt**

code3

*Nach 45 Sekunden Belastung, 15 Sekunden Pause machen
1 Satz jeder Übung - dann nach 15 Sekunden Pause ein erneuter
Durchgang*

Aufrecht stehend schulterbreiter Stand; Hantel oder Kettlebell mit der Hand der Spielbeinseite greifen, Handfläche zeigt zum Körper; Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne beugen Hüft und Kniegelenk gleichmäßig beugen bis sich die Hantel etwa 15 - 25 cm über dem Boden befindet (Fortgeschrittene bis Bodenkontakt); das freie Bein wird gleichzeitig gestreckt nach hinten geführt; anschließend kontrolliert strecken, darauf achten, daß sich Fuß- Knie- und Hüftgelenk gleichmäßig strecken, um eine zu große Vorlage des Oberkörpers zu vermeiden; die Hantel soll während der ganzen Übung auf einer gedachten senkrechten Lotlinie geführt werden; die schwierige Übung setzt eine gute Beweglichkeit im Sprunggelenksbereich voraus.

3-4 / 45 Sek. je Seite
alternativ mit Hantel,
Wasserflasche, etc.**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!

3 / 10-15 explosiv**Seilspringen (Variation) zum Aufwärmen**

code3

3 / 1-2 min
alternativ Skippings**Ausfallkniebeugen ohne Belastung, hinteres
Bein erhöht**

code3

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 zeigt gerade nach vorne; das hintere Bein wird mit den Zehen oder dem Fußrist auf einer etwa kniehohen Bank abgelegt; Beugen beider Beine, bis sich der vordere Oberschenkel waagrecht über dem Boden befindet; bei dieser Ausführung wird das vordere Bein nicht mehr als 90 Grad abgewinkelt; 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 waagrecht zum Boden befinden aus; die Ausfallkniebeuge eignet sich besonders zur Vorbereitung der Kniebeuge und verbessert die Beweglichkeit und Festigkeit der Bindegewebsstrukturen aller beteiligten Gelenke;

3 / 10 je Seite**Kniebeugen Fußstellung mittel - Arme gestreckt
nach vorne**

code3

1 Satz jeder Übung - dann ohne Pause ein erneuter Durchgang

Position: Schulterbreiter Stand, Füße parallel bzw. leicht nach außen gedreht, Arme gestreckt vor dem Körper oder seitlich neben dem Körper.

Bewegung: Mit guter Rumpfspannung das Gesäß nach hinten unten schieben, die Knie außen in der Fußrichtung halten. Die Fersen müssen während der gesamten Bewegung Bodenkontakt halten. Die Bewegung so tief wie möglich, allerdings nur so weit, dass der Rücken noch gerade gehalten werden kann.

**3 / 10 langsam runter in die
Hocke + Sprung**

MTV Fitness Heimtrainingsplan

Heimtrainingsplan Outdoor

Es betreut Dich Trainer Clemens M.

30.03.2020 1 Tag

**GESUNDHEIT
FITNESS
SPASS**

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

**Laufen mit Variationen**

Laufschule: Fußgelenksarbeit, Anfersen, Kniehebelauf, Seitl. mit Anstellen, Seitl. mit Überkreuzen, Hopslerlauf...
lockeres nach Hause laufen

**Dehnung der Beinbeuger im Einbeinstand**

Einbeinstand rechts, seitlich zu einer Wand; mit der rechten Hand an der Wand abstützen; die linke Hand faßt das linke Knie und zieht es in Richtung Oberkörper; den linken Fuß entspannt hängenlassen; den Oberkörper aufrecht halten.

1 / 30-60 Sekunden je Seite

**Dehnung der Beinbeuger vor einer leichten Erhöhung**

Hüftbreiter Stand vor einer leichten Erhöhung; das linke Bein leicht beugen; die rechte Ferse bei gestrecktem Bein auf eine leichte Erhöhung stellen; die rechten Zehenspitzen anziehen; die Handrücken auf das Gesäß legen, die Schultern nach hinten ziehen, den Kopf aufrecht halten; mit möglichst geradem Rücken den Oberkörper nach vorne neigen.

1 / 30-60 Sek. je Seite

**Heranziehen der Ferse in Richtung Gesäß im Stehen**

Einbeinstand links, seitlich zu einer Wand; mit der linken Hand an der Wand abstützen; den Oberkörper aufrecht halten; das rechte Bein nach hinten abwinkeln; mit der rechten Hand, die rechte Ferse am Fußrücken in Richtung Gesäß ziehen; dann den rechten Oberschenkel, bei gleichbleibender Kniewinkelstellung, in einer geraden Linie nach hinten ziehen, ohne ihn zu verdrehen.

1 / 30-60 Sek. je Seite