

## Spezialisten Trainingsplan (Woche 2)

### Tag 1

Warmlaufen in der Wohnung oder draußen: 7 Minuten

Workout Übung I Kniebeuge mit Gewichten z.B. 1,5 l Flasche in jeder Hand 15x, dann ohne Pause zur nächsten Übung

Übung II Brustdrücken: rücklings auf eine Bank oder ä. legen und die Füße auf den Boden stellen (Kniegelenk ist ungefähr im 90° Grad-Winkel). Die Gewichte mit ausgestreckten Armen über der Brust halten, Handflächen zeigen nach vorn sind aber leicht eingedreht. Nun Arme senken bis sich die Gewichte neben der Brust befinden, dann zurück in die Ausgangsposition 15x

Übung III Vorgebeugtes Rudern: Im Stand die Gewichte neben dem Körper halten, dann im Hüftgelenk nach vorne beugen, bis der Rücken fast parallel zum Boden ist, Arme herunterhängen lassen – die Handflächen zeigen nach hinten. Jetzt die Schulterblätter zusammen ziehen und die Gewichte zur Brust heben – dann Gewichte wieder absenken 15x

Übung IV Radfahren In der Rückenlage die Beine im 90° Winkel anwinkeln und die Hände hinter dem Kopf verschränken. Während nun der rechte Ellebogen zum linken Knie geht, streckt sich das rechte Bein lang aus (ungefähr 10cm über dem Boden) dann wird der linke Ellebogen zum rechten Knie geführt und das linke Bein gestreckt 15x pro Seite

Die Übungen ohne Pause hintereinander absolvieren und zwar 3 Durchgänge

### Tag 2

Joggen gehen mindestens 3km, besser 5km (oder bei schlechtem Wetter) ein Tabata –Tag der ersten Woche absolvieren

### Tag 3

Workout Übung I Liegestütz dabei die Füße auf einen Stepper /eine Treppenstufe oder ähnlichem erhöht ablegen. Hände sind dabei direkt unter den Schultern!  
12x

Übung II Einbeinige Kniebeuge mit Auftippen: Jede Hand hält ein Gewicht, und die Arme hängen seitlich herunter. Gehe in einen Ausfallschritt. Der linke Fuss steht vorne und beide Knie sind soweit gebeugt, dass das rechte Knie fast den Boden berührt. Richte dich jetzt gerade auf, in dem du das linke Bein streckst und hebe das rechte Bein gerade nach hinten an und strecke deinen rechten Fuß. Gehe jetzt mit dem linken Bein in die Kniebeuge, bis die Fußspitze des anderen Beines den Boden berührt. Dann zurück in die Ausgangslage. 12x mit dem linken Bein als Standbein und dann 12x mit dem Rechten

Übung III Kniebeuge mit Schulterdrücken: Mit gebeugten Armen Gewichte vor den Schultern halten. Handflächen zeigen zueinander. Langsam in die Kniebeuge gehen und explosiv wieder aufrichten, drücke dabei die Gewichte bis zur Streckung über den Kopf. 1 sek.halten und dann langsam absinken in die Kniebeuge und der Hanteln zeitgleich. 15 x

Übung IV Radfahren siehe Übung IV gestern. 15x pro Seite

Übung V Knicks mit Gewicht Athletische Grundstellung, dabei rechte Hand in die Hüfte stemmen und mit linker Hand locker Gewicht halten. Handfläche zeigt zum Oberschenkel. Dann mit dem linken Bein einen Riesenschritt nach hinten machen. Dabei das linke Bein hinter das rechte kreuzen, wie bei einem Hofknicks. Beide Knie beugen und die Hüfte senken, bis sich der re. Oberschenkel fast parallel zum Boden befindet – gleichzeitig den li Arm bis auf Schulterhöhe gerade nach vorn anheben. Zurück zur Ausgangsstellung. 15 x mit dem einem Bein, dann Bein und Gewicht wechseln und nochmal 15x

Übung VI Breites Rudern: Aufrecht hinstellen und in jeder Hand ein Gewicht halten. Handflächen zeigen nach hinten. In den Hüften nach vorne beugen und die Arme gerade herunter hängen lassen.

Die Schulterblätter zusammen ziehen und die Gewichte seitlich neben dem Körper anheben. 15x

Übung VII Schmetterlingskniebeuge: (in jeder Hand min. 1 kg Gewicht halten). In breiter Grätsche stehen, Zehen zeigen leicht nach außen – Arme hängen gerade herunter mit dem Gewicht in den Händen. Handflächen zeigen nach vorn. Dann in die Kniebeuge gehen, so dass die Oberschenkel parallel zum Boden stehen (Achtung Knie wandern nicht über die Fußspitzen und Po ist nicht tiefer als die Knie!). Gleichzeitig werden die Ellenbogen gebeugt und führen mit den Gewichten einen Curl zu den Schultern aus. Wiederholung nach Rückkehr zur Ausgangsstellung

Die Übungen ohne Pause hintereinander absolvieren und zwar 3 Durchgänge

Tag 4

Warmlaufen für 7 Minuten

Tabata Durchgang 1 Übung I Situps

Übung II Seilspringen

Durchgang 2 Übung 1 Treppe seitlich hoch und runter laufen

Übung 2 Liegestütz

Durchgang 3 Übung 1 russian twist

Übung 2 immer im Wechsel über ein Hüfthohes Hindernis springen und drunter durch (Entweder Seil oder Gummiband spannen oder wenn beides nicht zur Verfügung steht, sich ein solches denken;)

Tag 5

Workout Übung I Liegestütz 15x

Übung II Kniebeuge mit seitlichem Beinheben: Athletische Grundstellung, mit Gewicht in jeder Hand . Handflächen zeigen zueinander. In die Kniebeuge gehen und beim Aufrichten, das linke Bein zur Seite ausstrecken – gleichzeitig die Arme anheben bis sich die Gewichte auf Schulterhöhe befinden. Zurück zur Ausgangsstellung und 20x abwechselnd das linke und das rechte Bein anheben

Übung III Rückenlage, dabei Beine anstellen, Becken anheben und ein Fuß in Verlängerung ausstrecken – halten für 2 sec. Absenken und anderes Bein strecken. 12x jedes Bein

Übung IV Schwebesitz mit Armstrecken: Im Schwebesitz (Unterschenkel soweit anheben, dass sie fast parallel zum Boden sind) Gewichte auf Schulterhöhe halten und dann diese Position halten und nur die Arme mit den Gewichten strecken und wieder anziehen 15x

Übung V Unterarmseitstütz einnehmen (Hüfte anheben) Arm mit Gewicht auf Schulterhöhe ausstrecken und langsam das Gewicht zur Decke heben. Arm gestreckt halten und Schulterblätter zusammen ziehen. Zurück zur Ausgangsposition 12x Pro Seite wiederholen

Die Übungen ohne Pause hintereinander absolvieren und zwar 3 Durchgänge

Tag 6

Eine Runde Fahrrad fahren 8-10km (ohne Elektroantrieb!) oder 3-5km Joggen

Tag 7

Pause