

# Trainingsplan Tag 1

## Zehenstand (15 Wiederholungen)

- Die Füße schulterbreit nebeneinanderstellen.
- Dann aus dem normalen "Fersenstand" auf die Zehenspitzen stellen.
- Kurz halten und wieder absenken.



## Brücke (10 Wiederholungen)

- Auf den Rücken legen.
- Die Beine hüftbreit aufstellen (zwei Fäuste sollten zwischen die Knie passen).
- Das Gesäß anspannen, Becken und Oberkörper anheben. Becken und Oberkörper sollten mit den Oberschenkeln eine Linie bilden.
- Fünf Sekunden halten und dann wieder absenken.
- Für mehr Intensität: Oben ein Bein in Verlängerung des Oberschenkels hochheben/strecken und fünf Sekunden halten. Das Bein wieder abstellen, das andere Bein anheben/strecken. Dann das Becken wieder absenken.



## Plank (8x 10 Sek. mit 30 Sek. Pause)

- Abstützen auf den Unterarmen, sodass ein 90-Grad-Winkel zum Boden entsteht.
- Der Körper ist angespannt wie ein Brett und bildet von Kopf bis Fuß eine gerade Linie.
- Dabei sollte der Kopf die Verlängerung der Wirbelsäule sein. Am besten während der Übung gezielt kurz vor Ihre Hände schauen und die Spannung bis zum Kopf halten.
- Diese Position halten.



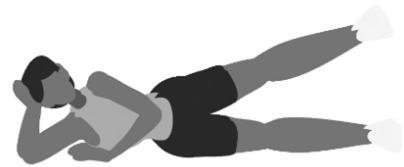
## Hacker (2x 30 Sek. mit 1 Min. Pause)

- Leicht in die Knie gehen.
- Die Arme gestreckt nach vorne anheben. Die Hände sind offen und die Handflächen zeigen zueinander.
- Jetzt mit den Armen kräftig auf und ab „hacken“.
- Währenddessen die Arme langsam nach oben anheben und dann wieder absenken. Die ganze Zeit durchgehend hacken.
- Den Bauch währenddessen anspannen.

## Seitliches Beinheben (8 Wiederholungen pro Bein)

- Seitlich auf den Boden oder eine Fitnessmatte legen.
- Die obere Hand vor dem Körper platzieren, die andere Hand mit angewinkeltem Arm unter den Kopf legen oder angewinkelt darauf abstützen.
- Die Beine liegen parallel übereinander und sind komplett gestreckt. Der Körper sollte eine gerade Linie bilden.
- Die Füße sind angezogen.

- Nun das obere Bein ohne Schwung nach oben heben und die Position am höchsten Punkt kurz halten.
- Darauf achten, dass die Position stabil gehalten wird und sich weder Beine noch Oberkörper zur Seite bewegen.
- Das Bein langsam wieder in die Ausgangsposition bewegen, aber nicht ganz ablegen, sondern gleich wieder nach oben anheben.



## Trainingsplan Tag 2

### Ausfallschritt (5x pro Bein)

- Aufrecht stehen, die Beine etwa hüftbreit auseinander. Der Bauch ist angespannt.
- Dann mit dem rechten Bein einen Schritt nach vorne.
- Das Knie beugen, bis Ober- und Unterschenkel im rechten Winkel sind.
- Das andere Knie bis knapp vor dem Boden absenken.
- Dabei das vordere Knie/Bein gerade halten und es nicht nach innen oder außen kommen lassen. Aufrechte Haltung, der Rücken ist gerade, die Schultern nach hinten unten gezogen.
- Die Position kurz halten und dann zurück nach oben in die Schrittposition drücken.
- Das Knie des hinteren Beines nach vorne oben anheben und dann wieder zurück führen in die Schrittposition. Dann wieder das vordere Knie beugen usw.



### Squat/Kniebeugen (10 Wiederholungen)

- Die Füße etwa schulterbreit aufstellen, Fußspitzen zeigen leicht nach außen. Der ganze Fuß ist auf dem Boden.
- Po und Bauchmuskeln anspannen. Rücken gerade, Schultern leicht nach hinten ziehen.
- Dann in die Kniebeuge gehen: Als erstes den Po nach hinten strecken, dann die Knie beugen (sie zeigen in dieselbe Richtung wie die Zehen).
- Wenn möglich soweit runtergehen, dass die Oberschenkel parallel zum Boden sind.
- Die Arme zeigen dabei nach vorne und auch der Blick ist nach vorne gerichtet.
- Dann wieder nach oben drücken.



### Liegestütz (2x 5 Wiederholungen mit 1 Min. Pause)

- Die Hände etwa schulterbreit aufsetzen, die Fingerspitzen zeigen nach vorne.
- Die Füße zu Beginn etwas weiter auseinander aufstellen, um guten Halt zu haben.  
(Für mehr Intensität: den Abstand zwischen den Füßen verkleinern.  
Für weniger Intensität: Auf den Knien statt auf den Füßen die Liegestütze durchführen.)
- Den Körper anspannen. Die Hüfte darf nicht durchhängen und der Po ist ebenfalls angespannt.
- Der Kopf ist die Verlängerung der Wirbelsäule. Also am besten auf den Boden schauen und den Kopf nicht in den Nacken legen.
- Dann den Körper so tief wie möglich nach unten bewegen, den Boden aber nicht berühren.
- In Bodennähe sollten sich die Oberarme in einem 45-Grad-Winkel zum Körper befinden. Ellenbogen zeigen schräg nach hinten zeigen – nicht nach außen.
- Dann wieder nach oben drücken.



### Crunch (10 Wiederholungen)

- Auf den Rücken legen.
- Die Beine sind hüftbreit und die Füße parallel auf den Fersen aufgestellt.
- Die Fingerspitzen berühren seitlich den Kopf, die Ellbogen sind seitlich geöffnet.
- Dann den Oberkörper nach vorne anheben.
- Der Blick richtet sich dabei in Richtung Decke.
- Oben angekommen, den Oberkörper wieder absenken, aber nicht ganz absetzen.



### Schwimmer (3x 30 Sek. mit 1 Min. Pause)

- Auf den Bauch legen, Beine und Arme ausstrecken. Der Bauch ist angespannt.
- Dann die gestreckten Arme und Beine einige Zentimeter vom Boden abheben.
- Die Zehenspitzen sind gestreckt, die Handflächen zeigen zueinander.
- Auf die Position des Kopfes achten. Er ist die Verlängerung der Wirbelsäule, der Blick ist während der Übung immer auf den Boden gerichtet (Nasenspitze berührt fast den Boden).
- Nun Arme und Beine diagonal zueinander in der Luft heben und senken.
- Wird der linke Arm angehoben, dann auch gleichzeitig das rechte Bein.
- Danach wieder in die Ausgangsposition (Arme und Beinen parallel, aber immer noch angehoben).
- Dann das andere Bein und den anderen Arm anheben.
- Es entsteht eine gleichförmige und kontinuierliche Bewegung.



Quelle: SWR Fernsehen. (30. April 2024). Marktcheck - Trainingsplan für Anfänger. Von SWR Fernsehen:  
<https://www.swrfernsehen.de/marktcheck/trainingsplan-fuer-anfaenger-sport-in-den-alltag-integrieren-104.html> abgerufen.