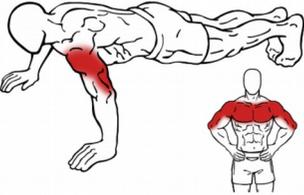


Trainingsplan

Um sein Training effektiv steuern zu können, sollte man immer zuerst eine Bestandsaufnahme machen (**Ist-Zustand**). Damit Du aber in der ersten Woche nicht direkt durch Muskelkater eingeschränkt wirst, solltest Du es eher langsam angehen lassen und die Belastung dosieren. Du absolvierst pro Übung immer drei Sätze. Merk Dir folgende Faustregel: *Wenn Du das Gefühl hast, keine saubere Wiederholung mehr durchführen zu können, machst Du noch eine danach*. Damit bewegst Du Dich im richtigen Belastungsbereich. Diesen Test wiederholst Du so lange, bis Du Dich unterfordert fühlst.

	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4	Woche 5	Woche 6
Bestimmung des Ist-Zustands	<i>Vorgehen wie oben beschrieben</i>					
Steigerung des Umfangs		Erhöhung der Sätze von 3 auf 4 <i>z.B. 4 x 10 Liegestütze, 4 x 20 Lunges (r), 4 x 20 Lunges (l), 4 x 10 Tucks</i>				
Steigerung der Dauer			Steigerung der Dauer um ca. 20% → Wiederholungen erhöhen <i>z.B. 4 x 12 Liegestütze, 4 x 24 Lunges (r), 4 x 24 Lunges (l), 4 x 12 Tucks</i>			
Steigerung der Intensität				Intensität durch Bewegungskomplexität erhöhen <i>z.B. kontrolliert-langsam absenken und explosiv nach oben drücken</i>		
Steigerung des Umfangs					Erneute Erhöhung der Trainingssätze <i>z.B. 5 x 12 Liegestütze, 5 x 24 Lunges (r), 5 x 24 Lunges (l), 5 x 12 Tucks</i>	
Steigerung der Dauer						Erneute Steigerung der Dauer um ca. 20% <i>z.B. 5 x 14 Liegestütze, 5 x 29 Lunges (r), 5 x 29 Lunges (l), 5 x 14 Tucks</i>

Übung	Beschreibung
<p data-bbox="241 193 586 225">Liegestütze (Push-ups)</p> 	<p data-bbox="748 193 2132 272"><i>Tipp:</i> Eine Socke auf dem Boden, das immer mit dem Brustbein berührt wird, hilft, den vollen Bewegungsumfang zu erreichen.</p> <p data-bbox="748 328 1594 360"><i>Beachte:</i> Ein Hohlkreuz musst Du unbedingt vermeiden!</p> <p data-bbox="748 373 1720 453">➔ Anspannung in der Bauch- und Gesäßmuskulatur Anspannung in der Brustmuskulatur auch in den Wendepunkten</p>
<p data-bbox="232 528 595 560">Ausfallschritte (Lunges)</p> 	<p data-bbox="748 528 2132 608"><i>Tipp:</i> Eine Socke auf dem Boden, das immer mit dem Knie des hinteren Beines berührt wird, hilft, den vollen Bewegungsumfang zu erreichen.</p> <p data-bbox="748 663 2132 743"><i>Beachte:</i> Das Knie des vorderen Beines sollst Du nicht über die Zehenspitzen hinauschieben!</p> <p data-bbox="748 756 1438 788">Größe des Ausfallschrittes groß genug wählen</p>
<p data-bbox="259 927 568 959">Bauchübung (Tucks)</p> 	<p data-bbox="748 927 2132 1054"><i>Übungsbeschreibung:</i> In Rückenlage ziehst Du die Fersen zum Gesäß und streckst die Beine wieder. Ein Kontakt der Beine und Füße zum Boden entsteht zu keinem Zeitpunkt. Je näher Du die Fersen an der Horizontalen führst, desto anstrengender ist die Ausführung.</p> <p data-bbox="748 1110 2132 1190"><i>Tipp:</i> Eine Socke auf dem Boden, das immer mit den Fersen berührt wird, hilft, die Streckbewegung möglichst flach auszuführen.</p> <p data-bbox="748 1246 2132 1326"><i>Beachte:</i> Die Lendenwirbelsäule sollte über die gesamte Übungszeit leichten Kontakt zum Boden haben!</p> <p data-bbox="748 1339 1303 1370">Anspannung in der Bauchmuskulatur</p>