

## Workout\_39

### Aufwärmung

5 Minuten

Alle vier Aufwärm-Übungen sollen ohne Pause hintereinander durchgeführt werden. Wenn Du die Übungen einmal durchlaufen hast, kannst Du 30 Sekunden Pause machen, bevor Du noch einmal in einen zweiten Durchlauf gehst, um ausreichend aufgewärmt für das anschließende Intervalltraining zu sein.

1. **Auf- & Abschwngen** (10 Wdh.) Stelle dich breiter als schulterbreit hin und strecke die Arme über den Kopf. Schwinge deinen Körper nun auf und ab, sodass deine Arme unten durch deine Beine reichen. Hier kannst du auch leicht nachfedern. Schwinge danach den Körper wieder auf und überstrecke deine Körpervorderseite. Deine Hände sind dabei über deinen Kopf gestreckt.



2. **Kniehebe / Anfersen** (15 Wdh./Seite) Stelle dich hüftbreit hin und hebe zuerst das rechte Bein nach vorne oben an bis du 90° in der Hüfte erreicht hast. Setze den Fuß wieder neben dem Linken ab und winkle anschließend das linke Bein nach hinten oben an und versuche mit dem linken Fuß möglichst nah an das Gesäß zu kommen. Wieder hole den Vorgang 15 Mal und wechsle dann die Aufgaben der Beine also links Kniehebe und rechts Anfersen.



3. **Seitlicher Krieger** (10 Wdh./Seite) Stelle dich hüftbreit auf und mache einen Schritt nach vorne. Winkle dabei dein vorderes Bein an und beuge dein hinteres Bein nur leicht. Beide Fußspitzen zeigen nach vorne. Winkle nun beide Arme an, sodass du 90° in allen Gelenken erreichst. Wende dich nacheinander in beide Richtungen, bleibe dabei jedoch gerade und aufrecht im Rücken. Ziehe anschließend die Füße wieder nebeneinander und wechsle die Seite.



4. **Hüfte kippen** (10 Wdh./Richtung) Stelle dich hüftbreit auf und stemme deine Hände in die Taille. Bewege nun dein Becken nach vorne, nach hinten, nach rechts und nach links. Variiere gerne die Reihenfolge.



## Intervall-Training

Diese Woche haben wir ein Intervalltraining für draußen nach dem Sanduhrenprinzip für dich vorbereitet. Dabei läufst du in Intervallen 2,5min – 5min – 10min – 5min – 2,5min und fügst die drei untenstehenden Übungen jeweils als Block zwischen den Lafeinheiten ein. So hast du die drei Übungen am Ende des Trainings vier Mal durchgeführt. Die 2,5min leiten jeweils den Hauptteil, das Intervalltraining, ein und aus. Du führst die drei untenstehenden Übungen nacheinander aus, je nach gewünschter Intensität entweder 30, 60 oder 90 Sekunden. Nach jeder Übung kannst du bis zu 60 Sekunden Pause einlegen. Anschließend joggst oder walkst du die vorgegebene Zeit und führst anschließend das Übungstrio wieder durch. Das einzige Hilfsmittel, welches wir benötigen, ist dabei eine Bank. Beim Joggen und Walken darfst du auch zwischendurch kleinere Pausen einlegen und mal zwei Minuten durchschnaufen oder auch etwas trinken. Bleibe jedoch durchgehend in Bewegung um den Kreislauf in Gang zu halten und Seitenstechen vorzubeugen.

### Übung 1: Ausfallschritte mit Fortbewegung

- Ausgangsposition** Stelle dich hüftbreit hin.
- Bewegungsausführung:** Führe das rechte Bein weit nach vorne und beuge dabei im Kniegelenk bis zu 90°. Beuge das hintere linke Bein leicht, dabei soll das linke Knie nicht den Boden berühren. Die Arme kannst du während der Abwärtsbewegung parallel vor den Körper führen. Wende deinen Blick geradeaus und behalte einen geraden Rücken. Ziehe nun dein hinteres linkes Bein in Richtung des vorderen Beines und setze dieses nach vorne auf. So bewegst du dich mit jedem Ausfallschritt vorwärts.
- Merke:** Achte darauf, dass das vordere Knie immer hinter der Fußspitze bleibt und du während der gesamten Übung eine aufrechte Körperhaltung behältst.
- Variation:** Führe die Übung langsam und kontrolliert aus. Um die Übung zu erleichtern, beuge dein hinteres Bein nicht so tief. Zum Erschweren kannst du versuchen mit deinen Händen den Boden zu berühren.



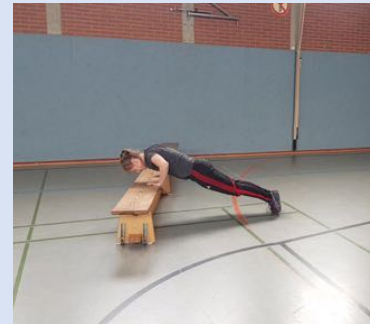
## Übung 2: Liegestütz an der Bank

**Ausgangsposition** Du legst deine Hände parallel auf die Sitzfläche einer Bank und stellst dich auf deine Fußballen auf den Boden.

**Bewegungsausführung:** Strecke nun deine Beine gerade nach hintern aus und stelle deine Füße auf den Boden, sodass sich dein Körper in Schräglage befindet. Drücke deine Fersen vom Boden weg, sodass du nur auf deinen Fußballen stehst. Winkle nun deine Arme an und senke deinen gesamten Körper leicht ab, bevor du dich wieder in die Grundposition hochdrückst.

**Merke:** Achte auf eine Körperlinie von den Schultern bis zu den Fersen. Dein Rücken sollte durchgehend auf Spannung und damit gerade bleiben.

**Variation:** Zur Vereinfachung kannst du die Übung bei gestreckten Armen halten oder deine Knie auf dem Boden aufsetzen. Bleibe dabei jedoch in der Vorstreckung und dem Gewicht auf den Armen.



## Übung 3: Rückhalte an der Bank

**Ausgangsposition** Setze dich vorne auf die Sitzfläche einer Bank und stemme deine Handflächen neben deiner Hüfte auf der Bank auf.

**Bewegungsausführung:** Rutsche mit dem Gesäß von der Sitzfläche und strecke deine Beine nach vorne aus, sodass deine Fersen den Boden berühren. Deine Arme sind gestreckt. Bilde von den Schultern bis zu den Knöcheln eine möglichst gerade Linie abwärts. Dein Gesicht und die Körpervorderseite zeigen Richtung Himmel.

**Merke:** Achte darauf, dass dein Kopf nicht zwischen deine Schultern sinkt. Drücke daher immer die Schultern möglichst weit herunter.

**Variation:** Du kannst versuchen abwechselnd ein Bein gestreckt anzuheben. Um dir die Übung zu erleichtern, stelle die Beine leicht gebeugt auf.



**Anschließend nach Sanduhrenprinzip  
Joggen oder Walken**



## Cool Down

*ca. 30 Sek./Seite oder Übung, gerne zwei Mal durchführen*

1. **Fußdreher:** Stelle dich hüftbreit und aufrecht hin. Wenn du magst, kannst du die Lehne der Bank umfassen. Setze nun einen Fuß mit der Fußspitze auf und rotiere im Gelenk mal mit und mal gegen den Uhrzeigersinn. Belaste den sich bewegenden Fuß mit nur wenig Gewicht.



2. **Hüftbeuger:** Mache einen großen Ausfallschritt und lege das hintere Knie auf dem Boden ab. Verlagere dein Gewicht so weit nach vorne bis du in deiner/m Hüfte/Hüftbeuger eine Dehnung spürst. Halte diese 15 Sekunden und wechsle dann die Seite. Beide Fußspitzen zeigen nach vorne. Beim hinteren Fuß berührt nur die Fußspitze auf dem Boden.



3. **Bankablage:** Stelle dich hüftbreit vor die Sitzfläche einer Bank und lege ein Bein darauf. Beide Beine sind gestreckt. Lehne nun den Oberkörper leicht nach vorne, sodass die Beinrückseite des angehobenen Beines gedehnt wird.



4. **Armstrecker:** Strecke den rechten Arm nach vorne aus. Winkle den linken Arm an und lege diesen um den Ellenbogen des rechten Armes. Übe Druck zur linken Schulter aus. Achte darauf, dass du die rechte Schulter Richtung Boden drückst und dein Hals frei liegt.



Viel Spaß !!! 😊