

# Trainingsplan für Zuhause

---

## Aufwärmen

50 Hampelmänner, 25 Kniebeugen, 20 Sekunden Kniehebelauf auf der Stelle, 20 Sekunden Anfersen auf der Stelle

<b>Block I</b> <b>Footwork</b>	<p>Trainiert wird immer 20 Sekunden langsam und dann 20 Sekunden schnell (ohne Pause!). Nach diesen 40 Sekunden gibt es eine Pause von 20 Sekunden. Im Anschluss folgt die nächste Übung.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Tippeln</li><li>– Sanduhr (Man startet mit geschlossenen Beinen aus der Mitte, springt dann mit geöffneten Beinen nach vorne, springt wieder mit geschlossenen Beinen zurück zur Mitte und anschließend mit geöffneten Beinen nach hinten)</li><li>– Tippeln über eine Linie (Man denkt sich eine Linie und geht erst mit dem linken Fuß, dann mit dem rechten Fuß über die Linie, anschließend geht man zuerst mit dem linken und dann mit dem rechten Fuß wieder zurück)</li><li>– Squat (Man startet aus der Mitte und öffnet beim Springen die Beine schulterbreit, so dass man tief in den Squat gehen kann, anschließend springt man wieder mit geschlossenen Beinen in die Mitte)</li></ul> <p>Nach allen vier Übungen gibt es eine Pause von 1 Minute. Anschließend wird der Block noch einmal wiederholt.</p>
<b>Block II</b> <b>Krafttraining 1</b>	<p>Trainiert wird immer 40 Sekunden, dann folgen 10 Sekunden Pause. Der Block wird insgesamt einmal durchlaufen.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Plank</li><li>– Seitstütz links</li><li>– Seitstütz rechts</li><li>– Reverse Plank</li></ul>
<b>Block III</b> <b>Amrap</b>	<p>Trainiert wird 10 Minuten lang. Die Übungen werden in der vorgegebenen Zeit immer wieder (möglichst ohne Pause) wiederholt. Das Ziel besteht darin, möglichst viele Wiederholungen zu schaffen.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– 5 Liegestütz</li><li>– 3 Ausfallschritte pro Bein (aus dem Stand)</li><li>– 10 Sit-Ups</li><li>– 10 Squads</li></ul>
<b>Block IV</b> <b>Krafttraining</b>	<p>Trainiert wird immer 20 Sekunden, dann folgen 10 Sekunden Pause. Der Block wird insgesamt zweimal durchlaufen.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Bein senken (In der ersten Runde links, in der zweiten Runde rechts)</li><li>– Mountain Climber</li><li>– Der Holzhacker</li><li>– Russian Twist</li><li>– Sit-Up</li></ul>

<b>Block V</b> <b>Sally up, Sally down</b>	Schalte dir nun das Lied "Sally up, sally down an". Immer dann, wenn der Liedtext "Sally down" gesungen wird, gehst du in den Squat. Immer wenn „Sally up“ gesungen wird, kannst du wieder kurz nach oben kommen.
---	---

### **Dehnen**

Nun kannst du dich dehnen und dir dafür so viel Zeit nehmen, wie du möchtest.