



# Dein Trainingsplan für Zuhause Plan I



## Ganzkörper

⇒ drei Durchgänge

**Liegestütz** 10-20 Wdh od 30-40 Sek 40 Sek Pause

Ausführung: Mit gestreckten Beinen oder knieend, Arme Schulterbreit

**Schulterseitheben** 10-20 Wdh od 30-45 Sek 30 Sek Pause

Als Gewicht: 2 Kurzhanteln, Wasserflaschen, Theraband

Ausführung: Arme seitlich ausstrecken, Schulterblätter leicht nach hinten ziehen, Arme seitlich ca 10-15 cm heben und senken

**Rudern vorgebeugt** 10-20 Wdh od 30-45 Sek 45 Sek Pause

Als Gewicht: Kiste Wasser, Medizinball, Theraband

Ausführung: Beine leicht angewinkelt, Oberkörper 45° nach vorne beugen, Hohlkreuz zulassen. Gewicht Richtung Bauch ziehen und langsam wieder senken.

**Kniebeugen** 10-25 Wdh od 35-45 Sek 60 Sek Pause

Ausführung: Schulterbreiter Stand, Knie nicht zusammenfallen lassen, gerade Ablauf, Beine in Endposition nicht durchstrecken

**Ausfallschritt** abwechselnd 20-30 Wdh od 35-60 Sek 60 Sek Pause

**Sit Ups** 30-45 Sek 40 Sek Pause

**Beinheben** 30-45 Sek 40 Sek Pause

**Plank** so lange es geht 😊 60 Sek Pause