

DLRG-Jugend Vaihingen/Enz

Krafttraining

Ein Trainingsplan für die zweite Stunde für ein Krafttraining. Mache zwischen den Wiederholungen jeweils 30 Sekunden Pause und zwischen den verschiedenen Minuten je eine Minute Pause.

Wenn der Plan für dich noch zu anstrengend ist kannst du versuchen dich ihm langsam zu nähern. Du kannst zum Beispiel beim ersten Mal jede Übung statt dreimal nur einmal machen oder die Anzahl bzw. Dauer reduzieren. So schaffst du mit ein bisschen Übung nach einiger Zeit auch den kompletten Plan!



Wenn du eine der Übungen nicht kennst findest du auf der nächsten Seite kurze Anleitungen!

3 x 15 Liegestützen

1 Minute Pause

3 x 20 Sit-Ups

1 Minute Pause

3 x 25 Kniebeugen

1 Minute Pause

3 x 30 Sekunden Unterarmstütz

1 Minute Pause

3 x 10 Burpees

Die Übungen

Liegestützen: Halte deinen Körper gerade gestreckt und setze die Hände etwas weiter als schulterbreit auseinander auf den Boden. Senke nun deinen Körper ab, halte die tiefe Position kurz und drück dich wieder in die Ausgangsposition. Die Übung trainiert vor allem Brust-, Schulter- und Armmuskeln.

Sit-Ups: Lege dich mit dem Rücken auf den Boden, stell deine Beine etwa fußbreit auseinander und leicht angewinkelt vor dich. Die Arme liegen seitlich am Körper, sodass die Hände die Hüfte berühren. Bewege nun zuerst die Brust zu den Knien und dann den Bauch zu den Oberschenkeln. Halte die Position kurz und senke deinen Oberkörper dann langsam wieder ab. Die Übung trainiert vor allem die Bauchmuskeln.

Kniebeugen: Stehe aufrecht, die Füße etwa schulterbreit auseinander. Gehe nun mit geradem Rücken langsam tief in die Knie und drücke dich dann aus den Beinen wieder hoch. Achte auf einen geraden Rücken! Die Übung trainiert die unteren Bauch- sowie die Beinmuskeln.

Unterarmstütz: Gehe in die Liegestützposition, drücke dich nun aber nicht mit den Händen vom Boden ab, sondern lege dein Gewicht auf deine beiden Unterarme. Lasse deinen Körper gerade gestreckt und versuche die Position für die halbe Minute zu halten. Hierbei merkst du wie die Übung deine Bauch-Brustmuskeln trainiert.

Burpees: Hier werden ein paar Übungen kombiniert! Du beginnst im Stehen, Beine schulterbreit. Nun bringst du die Hände zum Boden und die Füße nach hinten und gehst einmal in die Liegestützposition und drückst dich wieder hoch. Anschließend springst du auf deine beiden Füße und bist in der unteren Position der Kniebeuge. Aus dieser führst du nun einen Streck sprung durch mit den Armen über dem Kopf. Nun bist du wieder in der Ausgangsposition. Die Übung trainiert zahlreiche Muskelgruppen und gibt gleichzeitig noch Kraftausdauer!