



Ganzkörpertraining Heimtraining



Kräftigung



3 pro Woche



vom
19.03.2020 bis
zum
23.04.2020



Torben
Rehberg

Ganzkörpertraining ohne Geräte **5 Übungen** **25 Minuten** **351 MOVES** **143 kcal**

1 - Superset - Kniehebelauf vs. Kniebeuge **2 Übungen** **4 Runden** **1 Sek Runde Erholungszeit**

1 - Freie Übung - Kniehebelauf



W1 20 wdh x 1 Sek
W2 20 wdh x 1 Sek
W3 20 wdh x 1 Sek
W4 20 wdh x 1 Sek

20x pro Bein | Arme aktiv mitnehmen

2 - Freie Übung - Kniebeuge



W1 10 wdh x 1 Sek
W2 12 wdh x 1 Sek
W3 15 wdh x 1 Sek
W4 20 wdh x 1 Sek

Füße schulterbreit auseinander | Rücken gerade | Gesäß nach hinten unten

2 - Superset - Bergsteiger vs. Liegestütz **2 Übungen** **4 Runden** **1 Sek Runde Erholungszeit**

1 - Freie Übung - Bergsteiger



W1 20 wdh x 1 Sek
W2 20 wdh x 1 Sek
W3 20 wdh x 1 Sek
W4 20 wdh x 1 Sek

Liegestützposition | 20x Kniehubbewegung unter dem Körper (pro Bein)

2 - Freie Übung - Liegestütz (kniend)



W1 10 wdh x 1 Sek
W2 12 wdh x 1 Sek
W3 15 wdh x 1 Sek
W4 20 wdh x 1 Sek

gekniete oder normale Liegestütz | Körper bis kurz über den Boden absenken | Oberkörper stabil | Becken mit nach vorne-unten senken

3 - Superset - Strecksprung vs. Dips **2 Übungen** **4 Runden** **1 Sek Runde Erholungszeit**

1 - Freie Übung - Strecksprung mit Armschwung



W1 10 wdh x 1 Sek
W2 10 wdh x 1 Sek
W3 10 wdh x 1 Sek
W4 10 wdh x 1 Sek

aus der tiefen Kniebeuge (Arme nach hinten-unten schwingen) | in den Strecksprung (Arme mit nach vorne-oben schwingen)

2 - Freie Übung - Trizeps Dips



W1 10 wdh x 1 Sek
W2 12 wdh x 1 Sek
W3 15 wdh x 1 Sek
W4 20 wdh x 1 Sek

auf der Stuhlkante abstützen | Fersen aufgesetzt | eng am Stuhl Gesäß nach unten senken (Arme anwinkeln) | Arme wieder in die Streckung drücken

4 - Superset - Crunch vs. Unterarmstütz

2 Übungen 4 Runden 1 Sek Runde Erholungszeit

1 - Freie Übung - Crunch gerade - ein Arm nach vorne drücken



W1 10 wdh x 1 Sek
W2 12 wdh x 1 Sek
W3 15 wdh x 1 Sek
W4 20 wdh x 1 Sek

Eine Hand am Hinterkopf (stützend - nicht reißend) | einen Arm nach vorne-oben drücken | aufrollen ausschließlich aus der Bauchmuskulatur | Spannung in der Endposition ca. 1-2s halten

2 - Freie Übung - Unterarmstütz halten



W1 30 Sek x 1 Sek
W2 30 Sek x 1 Sek
W3 30 Sek x 1 Sek
W4 30 Sek x 1 Sek

leicht aufgerollter Unterarmstütz (Plank) | Bauch und Gesäß angespannt | Position unter voller Spannung halten

5 - Superset - Russian Twist vs. Diagonal Crunch

2 Übungen 4 Runden 1 Sek Runde Erholungszeit

1 - Freie Übung - Russian Twist - Rumpfrotation im Schwebesitz



W1 15 wdh x 1 Sek
W2 15 wdh x 1 Sek
W3 15 wdh x 1 Sek
W4 15 wdh x 1 Sek

im leicht eingerollten Schwebesitz (Bauch angespannt) | Rumpfrotation in die diagonale Bauchmuskulatur | dynamisch von rechts nach links | 15x pro Seite

2 - Freie Übung - Crunch diagonal - Ellenbogen zum entgegengesetzten Knie



W1 10 wdh x 1 Sek
W2 12 wdh x 1 Sek
W3 15 wdh x 1 Sek
W4 20 wdh x 1 Sek

Hände am Hinterkopf (stützend - nicht reißend) | Beine angewinkelt aufgesetzt | Ellenbogen zum entgegengesetzten Knie (diagonal aufrollen) | 10, 12, 15 bzw. 20x pro Seite, dann direkt Seitenwechsel