

## Trainingsplan für 10, 20 oder 30 Minuten (LG 5 bis LG 10)

Die ideale Trainingsform für ein schnelles Workout zuhause ist das hochintensive Intervalltraining . Bei dieser kurzen und knackigen Trainingsform werden unterschiedliche Muskelgruppen im Wechsel gefordert. Zwischen den Belastungsintervallen erfolgen nur sehr kurze Pausen, die dem Wechsel zur nächsten Übung dienen, aber nicht der Erholung.

So bleibt die Herzfrequenz hoch und neben Kraft werden vor allem die Ausdauer und Koordination trainiert.

- **Dein Trainingsplan im Überblick:**

Übung	Dauer
<b>Liegestütze</b>	20 Sek
Pause oder Jumping Jacks	15 Sek
<b>Ausfallschritte mit Rotation</b>	20 Sek pro Seite
Pause oder Jumping Jacks	15 Sek
<b>Schulterbrücke</b>	30 Sek
Pause oder Jumping Jacks	15 Sek
<b>Wandsitz</b>	30 Sek
Pause oder Jumping Jacks	15 Sek
<b>Seitstütz</b>	30 Sek pro Seite
Pause oder Jumping Jacks	15 Sek
<b>Arm- und Beinstrecken im Vierfüßlerstand</b>	30 Sek pro Seite
Pause oder Jumping Jacks	15 Sek
<b>Planke</b>	30 Sek
Pause oder Jumping Jacks	15 Sek

- **Anleitung für dein Fullbody-Workout zuhause :**

Wir haben euch einen Trainingsplan für euer Workout zuhause zusammengestellt:

**Sieben Übungen** für Arme, Schultern, Rücken, Bauch, Beine und Po.

**1. Liegestütze**



<b>Trainiert:</b>	Brust, Trizeps (je enger die Hände, desto mehr <a href="#">Trizeps</a> )
-------------------	--

<b>Beachte:</b>	Weiter Griff, Ellenbogen zeigen nach außen, Core anspannen
-----------------	--

Tipps: Wenn du keine sauberen Liegestütze schaffst, versuche dann die Knie auf dem Boden abzulegen.

**2. Ausfallschritte mit Rotation – wahlweise mit Gewicht in den Händen**



<b>Trainiert:</b>	Oberschenkel, Rumpf
-------------------	---------------------

<b>Beachte:</b>	Knie im 90 Grad-Winkel, vorderes Knie ist oberhalb des Knöchels, das hintere schwebt über dem Boden
-----------------	---

### 3. Schulterbrücke – wenn du magst, mit Beinheben



**Trainiert:** Oberschenkelrückseite, Po, unteren Rücken

**Beachte:** Oberschenkel und Oberkörper bilden eine Linie, Po nicht ablegen: anspannen

**Tipp:** Du kannst entweder beide Füße abstellen oder optional während der Ausführung ein Bein anheben und den Fuß Richtung Decke strecken. In dem Fall solltest du nach 30 Sekunden die Seite wechseln.

### 4. Wandsitz



**Trainiert:** Oberschenkel, Po, Rumpf

**Beachte:** Beine im 90 Grad-Winkel gebeugt, unteren Rücken gegen Wand pressen

**Tipp:** Optional kannst du abwechselnd die Fersen anheben

## 5. Seitstütz, eventuell mit Hüftheben



**Trainiert:** seitliche Bauchmuskeln

**Beachte:** Hand unter der Schulter, Füße übereinander, Körper gerade wie eine Linie

## 6. Arm- und Beinstrecken im Vierfüßlerstand



**Trainiert:** gerade Bauchmuskeln, Rücken

**Beachte:** Knie unterhalb der Hüfte, Hand unter der Schulter, Arm und gegenüber liegendes Bein lang, Kopf gerade

**Tipp:** Nach 30 Sekunden die Seite wechseln.

## 7. Planke – wenn du magst, mit Beinheben



**Trainiert:** Core, Arme und Beine

**Beachte:** Füße maximal auf Zehenspitzen, Hände unterhalb der Schultern, Kopf neutral, Körper als Linie

**Tipp:** Optional kannst du auf die Unterarme gehen. Achte darauf, dass der Po nicht zu weit absinkt oder in Richtung Decke streckt.