

DER
BEGINNER-GUIDE
FÜR
DEINEN

EINSTIEG INS KRAFTTRAINING



INHALTSVERZEICHNIS

1	Der Beginner-Guide	
	So geht's	5
	Anleitung	5
	Deine Workouts auf einen Blick	5
2	Der Trainingsplan	7
3	Die richtige Ernährung für mehr Kraft	9
4	Die Übungen	
	Das Warm-up	13
	Tag 1: Ganzkörpertraining	15
	Tag 2: Konditionstraining	18
	Tag 3: Pause	22
	Tag 4: Ganzkörpertraining	23
	Tag 5: Pause	26
	Tag 6: Ganzkörpertraining	26
	Tag 7: Pause	26

1

TEIL I

DER BEGINNER- GUIDE





Wir wollen dir ein kleines Geheimnis verraten. So großartig eine HIIT-Session, ein Indoor-Cycling-Kurs, ein langer Lauf oder ein Yogaflow auch sein mag, solltest du auch Krafttraining eine Chance geben. Zunächst einmal unterstützt eine solide Kraftgrundlage deinen Körper bei allen anderen sportlichen Aktivitäten. Von

Rugbyspieler*innen bis zu Balletttänzer*innen – jede*r kann vom Krafttraining profitieren, die Kraft und das Gleichgewicht verbessern sowie Verletzungen vorbeugen. Doch das ist noch lange nicht alles. Menschen, die regelmäßig Gewichte heben, sind laut Studien auch

im hohen Alter fitter. Aber vor allem tut es einfach gut, etwas Schweres zu heben und sich stark zu fühlen.

Wir haben dich überzeugt? Dann lass uns anfangen. Dieser Plan wurde speziell für Anfänger*innen entwickelt. Wenn du also schon mal mit Kurzhanteln trainiert oder mit Langhanteln geliebäugelt hast und deinem Training mehr Struktur verleihen möchtest, ist dies der richtige Plan. Erfahrenere Kraftsportler*innen sollten Folgendes beachten: Dieser Plan ist an deine Bedürfnisse anpassbar – Du solltest deinem Trainingsniveau entsprechend mehr Gewicht oder Wiederholungen zu den Trainingseinheiten hinzufügen. Dieses vier- bis sechswöchige Programm soll dir mehr Sicherheit bei der Ausführung grundlegender Krafttrainingsübungen wie Kniebeugen, Rudern und Bankdrücken geben.



● Consistency is key

So geht's

DEINE WORKOUTS AUF EINEN BLICK:

DU BENÖTIGST:

Kurzhandeln, ein Springseil, eine Bank und einen Medizinball (optional)

TAG 1:

Ganzkörpertraining

TAG 2:

Konditionstraining

TAG 3:

Erholung/leichtes
Cardiotraining

TAG 4:

Ganzkörpertraining

TAG 5:

Erholung/leichtes
Cardiotraining

TAG 6:

Ganzkörpertraining

TAG 7:

Erholung/leichtes
Cardiotraining

Dieser Plan basiert auf Ganzkörper-Workouts. Dadurch soll eine Überbelastung einzelner Muskeln vermieden werden. Außerdem werden verschiedene Bewegungsebenen trainiert, d. h. Vorwärts-, Rückwärts-, Seitwärts- und Rotationsbewegungen, um wichtige Bewegungsmuster zu üben und Verletzungen vorzubeugen. Muskelaufbau erfordert ausreichend Erholung, weshalb du die Gewichte nur an vier Tagen in der Woche heben wirst. An den anderen Tagen kannst du leichtes Ausdauertraining – z. B. Radfahren, Joggen, Freizeitfußball mit Freund*innen – Yoga, Stretching sowie Übungen mit der Faszienrolle machen oder dir einfach einen freien Tag nehmen. Höre auf deinen Körper, versuche dich nach Bedarf auszuruhen und sei aktiv, wenn du genug Energie getankt hast.



Anleitung

Führe dieses Programm vier bis sechs Wochen lang durch und beginne mit leichteren Gewichten, um dich an das neue Trainingsprogramm zu gewöhnen und die Bewegungsabläufe zu perfektionieren. (Es ist noch besser, wenn du eine*n Trainer*in oder einen erfahrenen Trainingsbuddy hast, der deine Übungsausführung begutachten kann.) Wenn du Fortschritte machst und anfängst, schwerere Gewichte zu heben, mache vor jeder Übung ein paar Aufwärmwiederholungen mit einem leichteren Gewicht. Somit bereitest du deinen Körper auf die Belastung vor, bevor du die vorgeschriebenen Sätze absolvierst.

Erhöhe im Laufe der Wochen das Gewicht, das du für Übungen verwendest. Wenn du alle vorgeschriebenen Sätze und Wiederholungen für eine Übung absolvierst und das Gefühl hast, dass es dir einfach fällt, solltest du dein Gewicht in der nächsten Woche etwas erhöhen. (Wenn du andererseits die vorgeschriebenen Sätze und Wiederholungen mit einem bestimmten Gewicht nicht schaffst oder deine Technik darunter leidet, kehre in der nächsten Woche zum bisherigen Gewicht zurück.)

2

TEIL II

DER TRAININGSPLAN



Der Trainingsplan

WARM-UP

Seilspringen

3 bis 5 Minuten, mit Pause nach Bedarf

Übungen

2 Runden mit jeweils 10 Wiederholungen

- Beckenkippen
- 90/90 Sitz
- Schulterkreisen
- World's greatest stretch
- Bird dogs

TAG 1

GANZ-KÖRPER-TRAINING

SUPERSATZ 1

- Bankdrücken mit mittelschweren bis schweren Kurzhanteln
- Squat to Press mit mittelschweren Kurzhanteln

3 x 12, 90 Sekunden Pause zwischen den Sätzen

SUPERSATZ 2

- Vorgebeugtes Rudern mit leichten bis mittleren Kurzhanteln
- Split Squats mit mittlerem Gewicht

3 x 12, 90 Sekunden Pause zwischen den Sätzen

TRISSET FINISHER

- Hands Release Push-Ups
- Dips
- Ellbogenstütz

Absolviere 3 oder 5 Runden, führe jede Übung 45 Sekunden lang aus, mache 15 Sekunden lang Pause und fahre mit der nächsten Übung fort. Mache zwischen den Runden nur minimale Pausen.

TAG 2

KONDITIONS-TRAINING

1. ZIRKEL

- Walkouts + Mountain Climbers
- Jump Squats
- Hollow Hold
- T-Planks

Führe jede Übung 30 Sekunden ohne Pause durch und ruhe dich dann bis zu 1 Minute aus. Absolviere insgesamt 4 Runden

2. ZIRKEL

- Loaded Beasts
- Skater Jumps
- Kick Throughs
- Table Top Leg Presses

Führe jede Übung 30 Sekunden ohne Pause durch und ruhe dich dann bis zu 1 Minute aus. Absolviere insgesamt 4 Runden

TAG 3

PAUSE

Ausruhen, Yoga oder Cardio

TAG 4

GANZ-KÖRPER-TRAINING

SUPERSATZ 1

- Rumänisches Kreuzheben mit schweren Kurzhanteln
- Pistol Squats auf der Bank

3 x 12, 90 Sekunden
Pause zwischen den Sätzen

SUPERSATZ 2

- Überzüge mit Kurzhantel
- Einbeinige Hip Thrusts

3 x 12, 90 Sekunden
Pause zwischen den Sätzen

TRISSET FINISHER

- Ball Slams Mit Medizinball
- Reverse Lunges
- Supermans

Absolviere 3 oder 5 Runden, führe jede Übung 45 Sekunden lang aus, mache 15 Sekunden lang Pause und fahre mit der nächsten Übung fort. Mache zwischen den Runden nur minimale Pausen.

TAG 5

PAUSE

Ausruhen, Yoga oder Cardio

TAG 6

GANZ-KÖRPER-TRAINING

SUPERSATZ 1

- Schulterdrücken im Stehen mit leichten Kurzhanteln
- Frontkniebeuge mit mittlerem Gewicht

3 x 12, 90 Sekunden
Pause zwischen den Sätzen

SUPERSATZ 2

- Einbeiniges rumänisches Kreuzheben mit mittlerem Gewicht
- Curtsy Lunges mit leichtem bis mittlerem Gewicht

3 x 12, 90 Sekunden
Pause zwischen den Sätzen

TRISSET FINISHER

- Bird-dog rows
- Push-ups
- Supermans mit Latziehen

Absolviere 3 oder 5 Runden, führe jede Übung 45 Sekunden lang aus, mache 15 Sekunden lang Pause und fahre mit der nächsten Übung fort. Mache zwischen den Runden nur minimale Pausen.

TAG 7

PAUSE

Ausruhen, Yoga oder Cardio

3

TEIL III

DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG FÜR MEHR KRAFT





Wenn du gerade erst mit dem Krafttraining beginnst, hat die amerikanische Sporternährungsberaterin Molly Kimball einen Rat für dich. Wenn du die Möglichkeit dazu hast, solltest du zunächst eine Körperzusammensetzungsanalyse durchführen. Diese Art von Analyse würde deinen Ist-Zustand festhalten und zeigen, wie hoch der Muskel- und der Körperfettanteil ist. Wenn du mehr Muskelmasse aufbaust, kann sich das auf der Waage bemerkbar machen, erklärt sie – die Analyse der Körperzusammensetzung wird dir helfen, deine Fortschritte zu verfolgen und motiviert zu bleiben.

(Uns gefällt [diese Waage von Withings](#).)

Als Anfänger*in brauchst du keinen ausgefallenen Ernährungsplan, um Kraft und Muskeln aufzubauen. Es sollten vor allem die Grundlagen stimmen. Ryan Page, unser Product & Innovation Manager bei foodspring, empfiehlt, dass du dir deine aktuelle Ernährung genauer anschaust und herausfindest, welche Anpassungen du individuell vornehmen solltest, um dein Ziel zu erreichen.

Achte zum Beispiel darauf, genug Protein zu dir zu nehmen. Für den Muskelaufbau solltest du über den Tag verteilt 1,6 bis 2,2 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht zu dir nehmen. Proteine sind die Bausteine deiner Zellen und helfen beim Muskelaufbau, indem sie deinen Körper mit dem Baustoff (den Aminosäuren) versorgen, die er braucht. Um deine Ergebnisse zu optimieren, ist es ratsam, die Proteinzufuhr auf drei oder mehr Mahlzeiten oder Snacks (z. B. unsere [Protein Cookies](#) oder [Protein Bars](#)) über den Tag zu verteilen. Du kannst dir als Ziel 20 g bis 30 g Protein pro Mahlzeit festlegen. Das können zum Beispiel 2 Eier, eine halbe Packung Magerquark oder ein Stück Fisch, Huhn oder Tofu sein. Wenn es dir schwerfällt, deinen Proteinbedarf allein über die Nahrung zu decken, können unsere Shakes mit [Why Protein](#) und [Vegan Protein](#) Abhilfe schaffen.* Jeder Shake enthält etwa 24 g Protein, einschließlich aller essentiellen Aminosäuren, die für den Muskelaufbau benötigt werden.



Neben Proteinen braucht dein Körper auch komplexe Kohlenhydrate, gesunde Fette, Vitamine und Mineralien. Kohlenhydrate sind wichtig für die Wiederauffüllung der Muskelglykogenspeicher (Energie), und Fette helfen bei der Aufnahme fettlöslicher Vitamine sowie sind reich an essentiellen Fettsäuren, die zum Schutz der Gelenke beitragen. Um Muskeln aufbauen zu können, solltest du außerdem nicht in einem Kaloriendefizit sein. Dein Körper benötigt ausreichend Energie, um Muskelwachstum und -regeneration zu fördern.

Zusätzlich kannst du deinen Trainingsfortschritt optimieren, indem du deinen Mahlzeiten vor und nach dem Training eine besondere Beachtung schenkst. „Vor dem Training ist es wichtig, genügend Energie zu haben, um das Beste aus dem Training herauszuholen“, sagt Page. „Stelle entweder sicher, dass du ein paar Stunden vorher eine große Mahlzeit zu dir genommen hast, oder iss 1–2 Stunden vor dem Training einen Snack. Idealerweise solltest du eine kohlenhydratreiche Mahlzeit zu dir nehmen, da Kohlenhydrate die Hauptenergiequelle für das Training sind.“ Wenn du dich am Trainingstag ein wenig müde fühlst, können dir unsere [Energy Aminos](#) den nötigen Kick geben, um dich in Workout-Laune zu bringen.** Sie enthalten Koffein, BCAAs und Vitamine C, B3 und B12. Wenn du abends trainierst und Koffein vermeiden möchtest, kannst du unsere neuen [Focus Drops](#) ausprobieren. Sie sind mit essentiellen B-Vitaminen angereichert und unterstützen die natürliche Energieproduktion des Körpers.***



**Proteine tragen zum Muskelwachstum bei.*

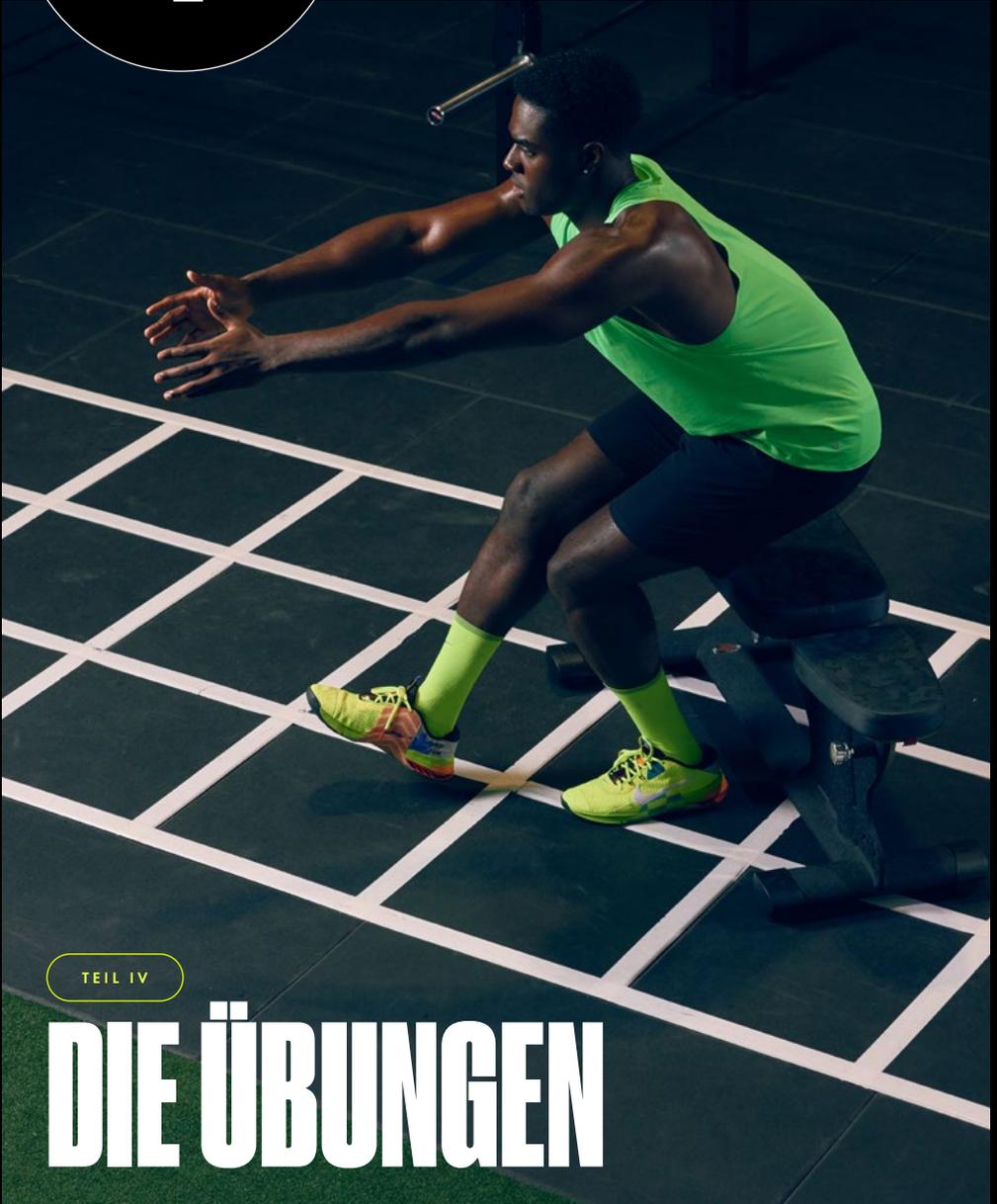
***Vitamine C und B3 tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei.*

****Vitamine B6 und B12 tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei.*

„Nach dem Training kommt es vor allem darauf an, optimal zu regenerieren, damit die nächste Trainingseinheit genauso produktiv ist wie die vorherige“, betont Page. „Was man zwischen den Trainingseinheiten isst, wie gut man sich erholt und schläft und wie hoch der Alltagsstress ist, hat einen erheblichen Einfluss darauf, wie intensiv der Körper am Aufbau neuer Muskelmasse arbeiten kann.“ Wenn du trainierst, setzt du bestimmte Trainingsreize. Damit sich der Körper an diese neue Belastung anpassen und mehr Muskelmasse aufbauen kann, benötigt er Proteine. Sie helfen, die Muskelzellen zu reparieren. Kohlenhydrate sorgen dafür, dass die Glykogenspeicher in der Skelettmuskulatur nach dem Training wieder aufgefüllt werden. Achte deshalb darauf, dass deine Mahlzeit nach dem Training ausgewogen ist und deinen Körper mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt – z. B. durch buntes Gemüse, hochwertige Proteine, Vollkornprodukte.



4



TEIL IV

DIE ÜBUNGEN

Warm-up

SEILSPRINGEN

3 bis 5 Minuten, mit Pause nach Bedarf.

[VIDEO ANSEHEN](#)

BECKENKIPPEN

Auf den Rücken legen, die Knie beugen, die Füße flach auf dem Boden aufstellen und die Arme seitlich ablegen. Becken leicht nach hinten kippen und darauf achten, dass das Steißbein Richtung Bauchnabel gezogen wird. Gesäß leicht anheben und Gesäßmuskeln anspannen, um den unteren Rücken fest in den Boden zu drücken. Pausieren und von vorn beginnen.

[VIDEO ANSEHEN](#)

90/90 SITZ

Auf dem Boden sitzen und die Beine anwinkeln. Das rechte Knie nach außen aufklappen und auf dem Boden ablegen. Das Knie bildet einen 90 Grad Winkel. Oberkörper lang lassen und zum rechten Bein drehen. Das linke Bein klappt dabei nach innen. Pausieren und in Ausgangsposition zurückzukehren. Übung auf beiden Seiten abwechselnd wiederholen. Um die Übung einfacher zu gestalten, die Hände als „Stütze“ an den Seiten nutzen, anstatt sie vor dem Körper zu halten.

[VIDEO ANSEHEN](#)

SCHULTERKREISEN

Aufrecht hinstellen und mit beiden Armen große Kreise machen. Nach zehn Wiederholungen die Richtung wechseln.

[VIDEO ANSEHEN](#)



JUMP SQUAT, SEITE 17

WORLD'S GREATEST STRETCH

In einer Plank-Position beginnen. Das rechte Bein zur Außenseite der rechten Hand aufstellen, dabei das linke Bein lang lassen. Die rechte Hand Richtung Decke strecken und kurz halten. Anschließend die Hand absenken und in eine hohe Plank-Position zurückkehren. Übung auf beiden Seiten abwechselnd wiederholen.

[VIDEO ANSEHEN](#)

BIRD DOGS

In einem Vierfüßlerstand beginnen. Linken Arm und rechtes Bein ausstrecken und halten. Ellbogen und Knie zueinander führen. Zum Start zurückkehren und wiederholen. Alle Wiederholungen auf der gleichen Seite durchführen und anschließend die Seite wechseln.

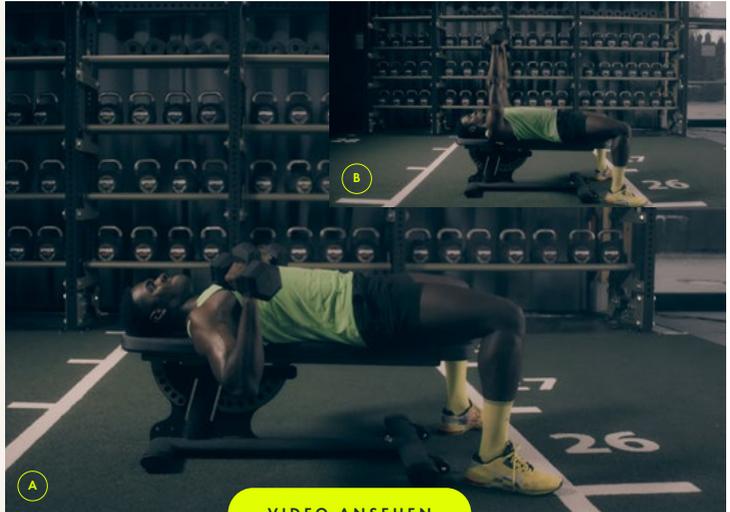
[VIDEO ANSEHEN](#)

Ganzkörpertraining

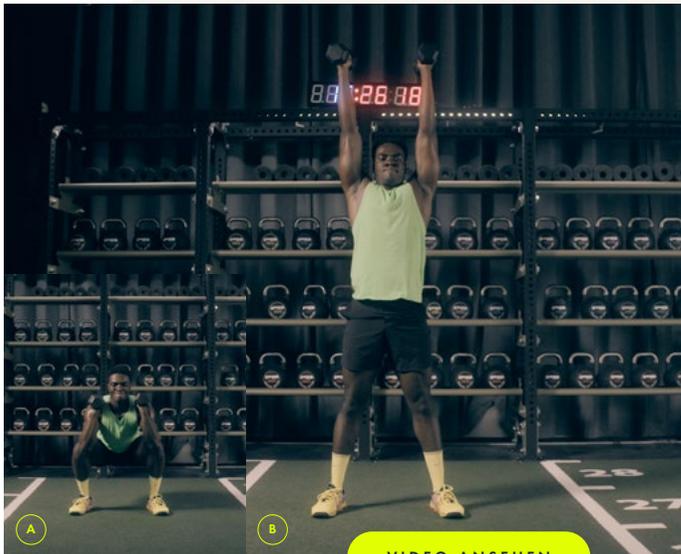
SUPERSATZ 1

BANKDRÜCKEN MIT KURZHANTELN

Auf eine Bank legen, die Füße flach auf dem Boden aufstellen und zwei Kurzhanteln direkt über der Brust halten. Gewicht gerade nach oben drücken und die Ellbogen in der oberen Position leicht gebeugt halten. Pausieren und anschließend die Hanteln wieder kontrolliert in die Ausgangsposition absenken.



VIDEO ANSEHEN



VIDEO ANSEHEN

SQUAT TO PRESS

Aufrecht und schulterbreit hinstellen und zu Beginn eine oder zwei Kurzhanteln an den Schultern halten. In die Hocke gehen, bis die Oberschenkel etwa parallel zum Boden sind, dabei die Kurzhantel(n) nahe an den Schultern halten. Beim Zurückkehren in den Stand die Kurzhantel(n) über den Kopf hochdrücken. Oben pausieren und dann die Hantel wieder in die Ausgangsposition senken und in den Squat tief gehen.



VIDEO ANSEHEN



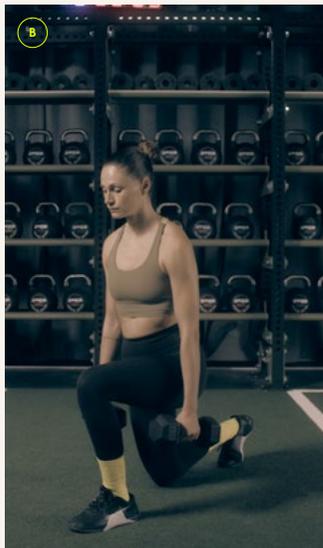
SUPERSATZ 2

VORGEBEUGTES RUDERN

Zwei Kurzhanteln mit den Handflächen nach innen halten, die Knie beugen und Körper nach vorne neigen, wobei der Rücken flach bleibt. Die Kurzhanteln vor dem Körper halten, Schultern nach hinten unten ziehen und mit beiden Armen gleichzeitig rudern, sodass die Ellbogen nah am Körper bleiben. In die Ausgangsposition zurückkehren.

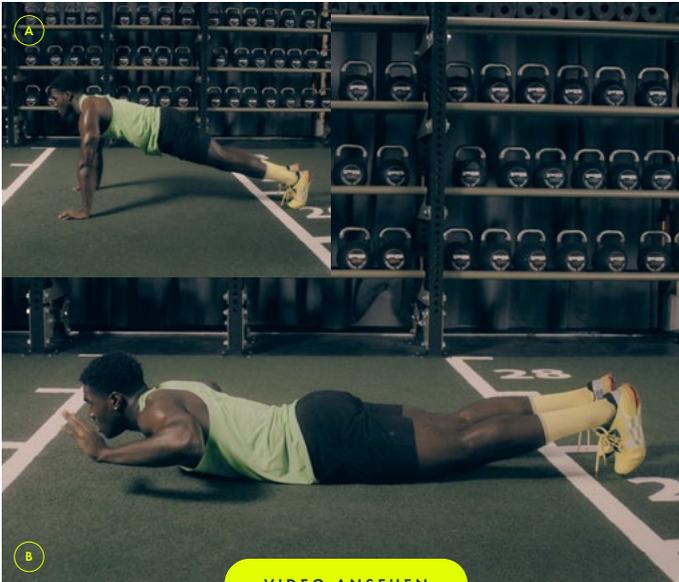


VIDEO ANSEHEN



SPLIT SQUATS

Aus dem Stand das rechte Bein nach hinten aufstellen. Das linke Bein ist stabil auf dem Boden, der rechte Fuß ist auf dem Fußballen aufgestellt. Das vordere Bein beugen und in den Ausfallschritt absenken. Das rechte Knie schwebt über dem Boden. Das vordere Bein anschließend wieder strecken. Alle Wiederholungen mit dem linken Bein durchführen und dann die Seiten wechseln.



TRI-SET

HANDS RELEASE PUSH-UPS

In der hohen Plank-Position starten. Körper langsam in Richtung Boden absenken, bis Brust und Oberschenkel auf dem Boden ablegen. Hände vom Boden lösen und schnell wieder nach oben in die Ausgangsposition drücken. Wenn das zu anspruchsvoll ist, kannst du den Liegestütz auf den Knien ausführen.



DIPS

Auf die Kante einer Bank oder Kiste setzen, die Hände sind an den Seiten und die Finger greifen die Kante. Gesäß von der Box abheben und Beine nach vorne ausstrecken, wobei die Fußspitzen nach oben zeigen. Arme beugen, um den Körper abzusenken, bis Arme und Schulter einen Winkel von etwa 90 Grad bilden. Anschließend in die Ausgangsposition zurückkehren.

ELLBOGENSTÜTZ

So lange wie möglich eine Plank auf den Unterarmen halten und eine gerade Linie zwischen Kopf und Fersen beibehalten.

VIDEO ANSEHEN



Konditionstraining

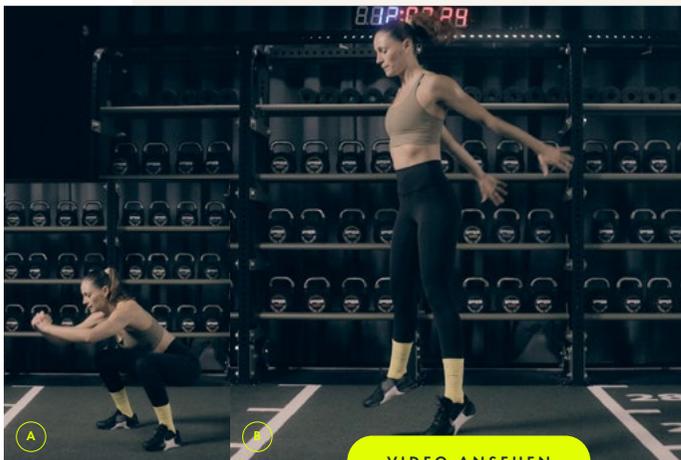
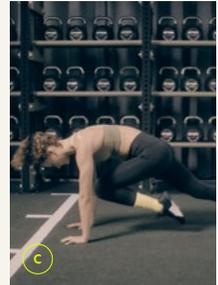
1. ZIRKEL

WALKOUT + 4 MOUNTAIN CLIMBERS

Aufrecht hinstellen, nach vorne beugen und mit den Händen in eine hohe Plank-Position laufen. Von dort aus die Körpermitte anspannen und das rechte Knie zum rechten Ellbogen führen. Anschließend schnell die Seite wechseln und das linke Knie zum linken Ellbogen heranziehen. Seiten weiter wechseln für insgesamt 4 Wiederholungen. Anschließend mit den Händen zurücklaufen und in die Ausgangsposition zurückkehren.



VIDEO ANSEHEN



VIDEO ANSEHEN

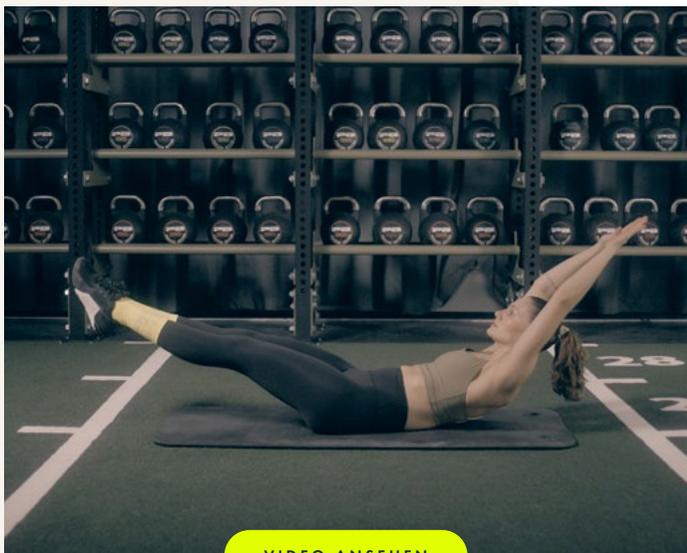
JUMP SQUATS

Die Füße schulterbreit auseinanderstellen. In die Hocke gehen, bis die Oberschenkel etwa parallel zum Boden sind, und die Arme vor dem Körper ausstrecken, um sie dann während des Sprungs hinter den Körper zu führen. Hoch springen und wieder in der Hocke landen – für eine Wiederholung.

**1. ZIRKEL
(fortgesetzt)**

HOLLOW HOLD

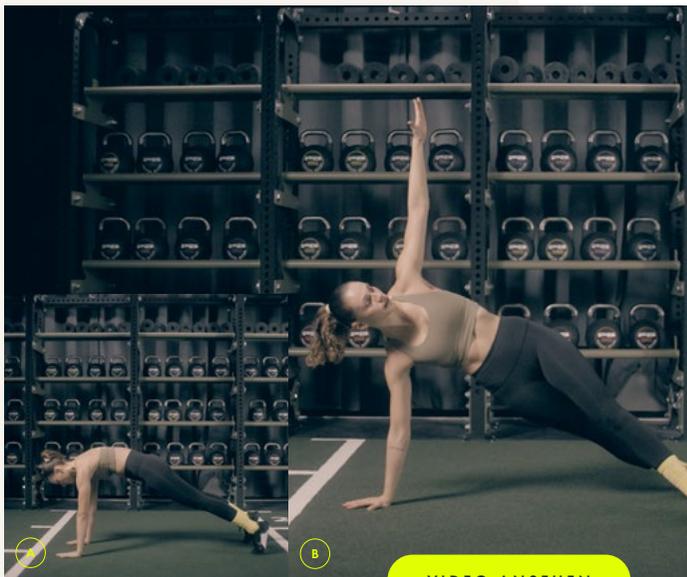
In die Rückenlage kommen und Arme über den Kopf ausstrecken. Arme, Schultern und Beine vom Boden abheben, Rumpfmuskulatur anspannen, den unteren Rücken aktiv gegen den Boden drücken und die Position halten.



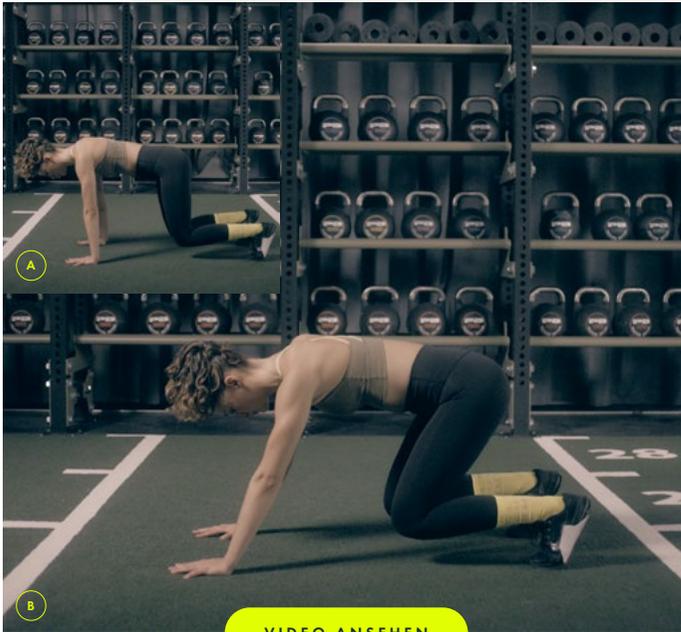
[VIDEO ANSEHEN](#)

T-PLANKS

In einer High-Plank Position starten. Den linken Arm vom Boden lösen und in eine seitliche Plank auf der rechten Seite kommen. Die Hüfte bleibt oben, Kopf und Fersen bilden eine gerade Linie. Linken Arm zur Decke heben und halten. Zurück zur Mitte in die High-Plank kommen. Anschließend in eine Plank auf der linken Seite kommen und den rechten Arm zur Decke strecken. Die Seiten wechseln.



[VIDEO ANSEHEN](#)

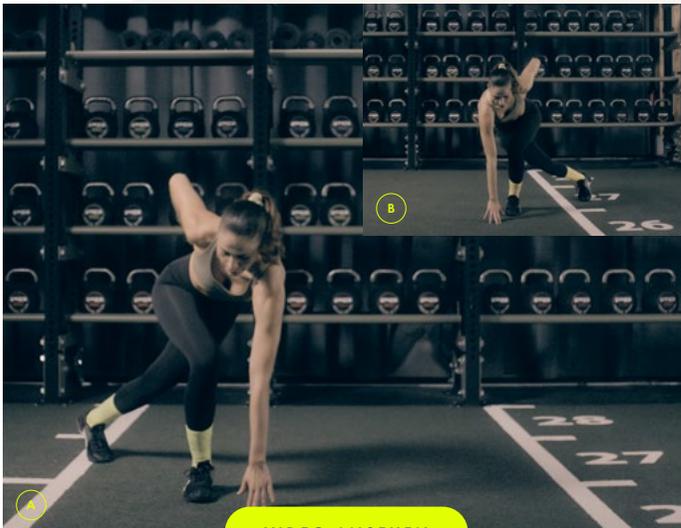


VIDEO ANSEHEN

2. ZIRKEL

LOADED BEASTS

Im Vierfüßlerstand beginnen und die Knie knapp über dem Boden schweben lassen. Nach hinten lehnen, sodass die Arme vollständig vor dem Körper ausgestreckt sind. Anschließend das Gewicht nach vorne verlagern, sodass die Schultern über den Handgelenken sind. Wiederholen.



VIDEO ANSEHEN

SKATER JUMPS

Aus dem aufrechten Stand zur rechten Seite springen, sanft auf dem rechten Bein landen und das linke Bein hinter dem Körper überkreuzen. Übung auf der anderen Seite wiederholen. Weiter von einer Seite zur anderen springen und dabei die Arme nutzen, um beim Sprung mitzuhelfen.

**2. ZIRKEL
(fortgesetzt)**

KICK THROUGHS

In einer hohen Plank-Position beginnen. Den linken Fuß flach auf den Boden stellen, die linke Hand vom Boden lösen und mit dem rechten Fuß zur Seite kicken. In die Ausgangsposition zurückkehren und Übung auf der anderen Seite wiederholen. Die Seiten wechseln.

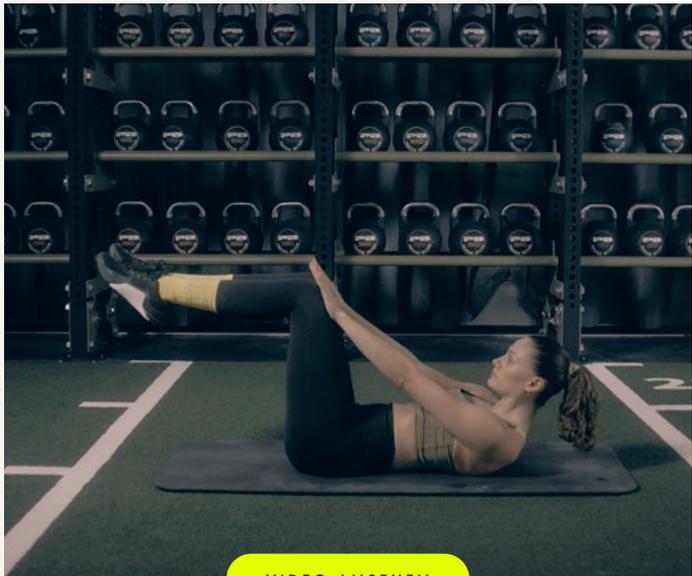


[VIDEO ANSEHEN](#)



TABLE TOP LEG PRESSES

Flach auf den Rücken legen und die Beine vom Boden abheben, sodass sie in einem 90-Grad-Winkel gebeugt bleiben. Hände auf die Knie legen, Schulterblätter vom Boden lösen und mit Kraft gegen die Knie drücken. Gleichzeitig die Knie Richtung Brust heranzuziehen. Diese Gegenspannung halten.



[VIDEO ANSEHEN](#)

A woman with her hair in a bun is riding a stationary bike in a gym. She is wearing a green sports top and black leggings. The gym is dimly lit with other bikes visible in the background.

TAG 3 Pause

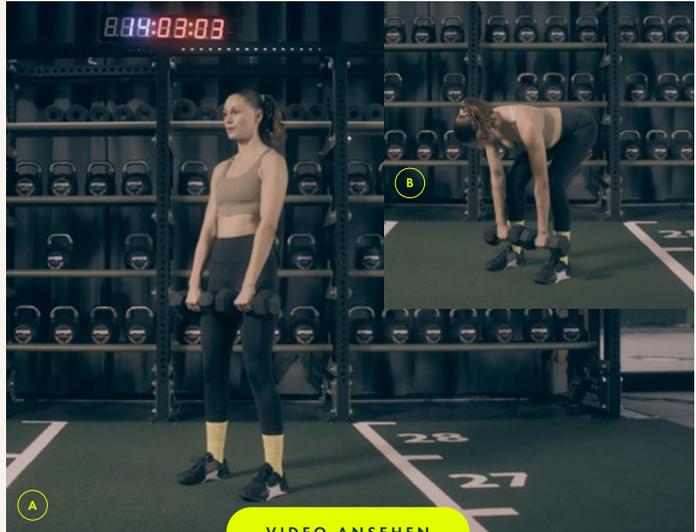
Mache ein paar leichte Übungen, um die Durchblutung anzuregen. Fahrrad fahren, joggen oder Yoga eignen sich perfekt. Denk auch an eine ausgewogene Ernährung und trinke genug Wasser.

Ganzkörpertraining

SUPERSATZ 1

RUMÄNISCHES KREUZHEBEN

Aufrecht hinstellen und zwei Hanteln vor die Oberschenkel halten. Die Hüfte nach hinten schieben, dabei die Knie leicht beugen und den Rücken flach halten. Die Hanteln am Oberschenkel entlang hinuntergleiten lassen und stoppen, wenn die Hanteln die Mitte des Schienbeins erreicht haben. Unten pausieren und dann in den Stand zurückkehren. Wiederholen.



VIDEO ANSEHEN



VIDEO ANSEHEN

PISTOL SQUATS

Aufrecht vor eine Bank oder einen Stuhl stellen. (Je höher die Bank oder der Stuhl, desto einfacher wird es.) Mit vorgestreckten Armen ein Bein vom Boden anheben und auf die Höhe der Bank oder des Stuhls hocken. Anschließend in den Stand zurückkehren und die vorgeschriebene Anzahl von Wiederholungen ausführen. Danach die Seite wechseln.

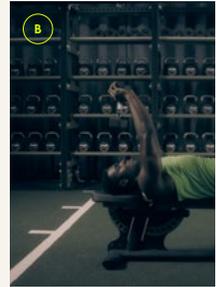
SUPERSATZ 2

**ÜBERZÜGE MIT
KURZHANTEL**

Flach auf eine Bank legen und eine Hantel mit zwei Händen über der Brust halten, um zu beginnen. Die Hantel mit leicht gebeugten Ellbogen nach hinten absenken, bis die Arme bei den Ohren sind. Anschließend in die Ausgangsposition zurückkehren.

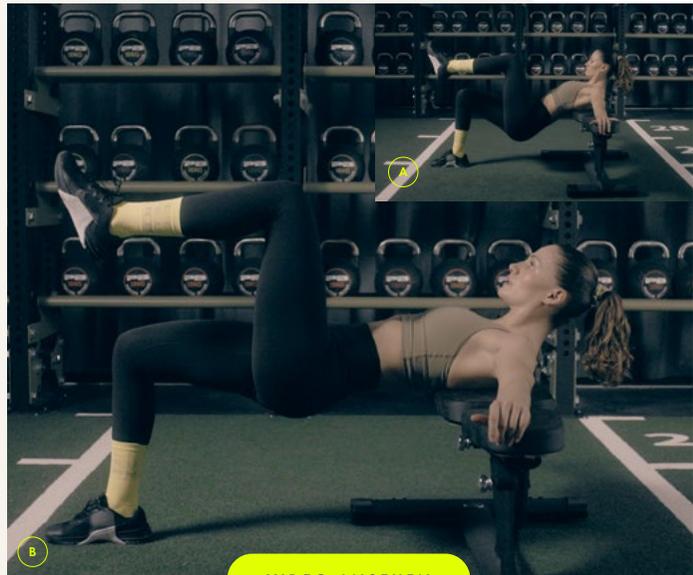


[VIDEO ANSEHEN](#)



**EINBEINIGE HIP
THRUSTS**

Vor einer Bank hinsetzen, die Schulterblätter auf die Bank ablegen, die Arme zur Seite nehmen und Becken hochheben. Schienbeine sind senkrecht zum Boden. Einen Fuß vom Boden abheben. Die Hüfte nach oben strecken, bis sie auf gleicher Höhe mit der Bank ist und das Gesäß anspannen. Langsam senken und wiederholen.



[VIDEO ANSEHEN](#)



VIDEO ANSEHEN

TRI-SET

BALL SLAMS MIT MEDIZINBALL

Füße weit auseinander stellen und einen Medizinball in die Hand nehmen. Auf die Fußballen stellen und gleichzeitig den Ball über den Kopf heben. Anschließend den Ball auf den Boden werfen, dabei in eine halbe Kniebeuge gehen. Den Ball in einer fließenden Bewegung aufnehmen und für die nächste Wiederholung über den Kopf heben. Weiter den Ball werfen. Statt eines Medizinballs kann auch eine Kurzhantel verwendet werden. Diese sollte jedoch nicht auf den Boden geworfen, sondern während der gesamten Übung festgehalten werden.



REVERSE LUNGES

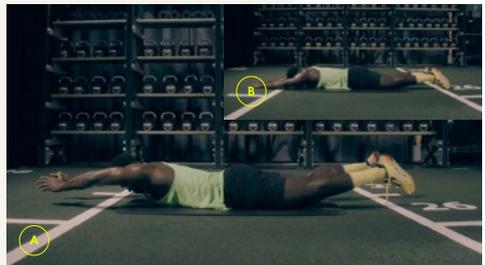
Füße schulterbreit aufstellen und in jeder Hand eine Hantel halten. Mit dem linken Bein einen großen Schritt nach hinten machen und das linke Knie langsam Richtung Boden senken. Gewicht auf die Ferse des rechten Fußes verlagern, um in den aufrechten Stand zurückzukehren. Alle Ausfallschritte auf der linken Seite ausführen und anschließend die Seite wechseln.

VIDEO ANSEHEN

SUPERMANS

In die Bauchlage legen und Beine und Arme ausstrecken. Arme und Beine gleichzeitig vom Boden abheben und den Kopf gerade halten. Spannung halten, dann wieder auf den Boden absenken.

VIDEO ANSEHEN



TAG 5

Pause

FS

TAG 6

Ganzkörpertraining

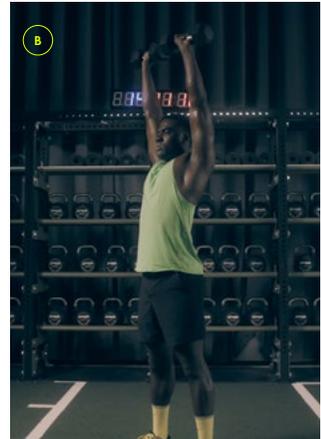
SUPERSATZ 1

SCHULTERDRÜCKEN IM STAND

Zwei Hanteln an den Schultern halten, um zu beginnen. Gewicht gerade nach oben drücken und die Ellbogen in der oberen Position leicht gebeugt halten. Kontrolliert nach unten in die Ausgangsposition absenken.



VIDEO ANSEHEN



VIDEO ANSEHEN

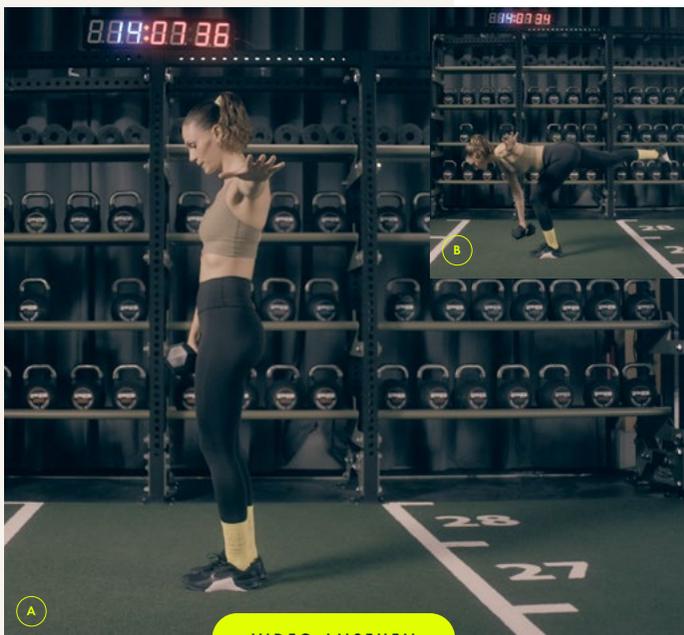
FRONT SQUAT

Füße hüftbreit aufstellen und zwei Hanteln in der Front-Rack-Position auf den Schultern halten, um zu beginnen. In eine Kniebeuge tief gehen, als würde man sich auf einen Stuhl setzen, bis sich die Hüfte auf oder unter Kniehöhe befindet. Anschließend kraftvoll in die Ausgangsposition zurückkehren.

SUPERSATZ 2

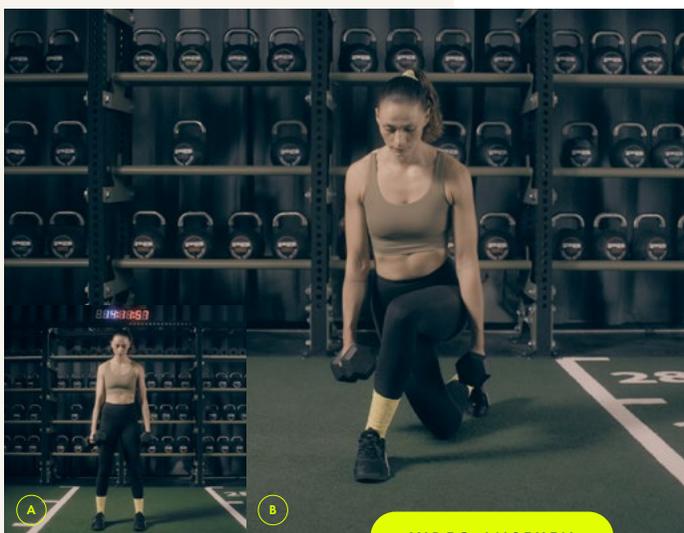
EINBEINIGES RUMÄNISCHES KREUZHEBEN

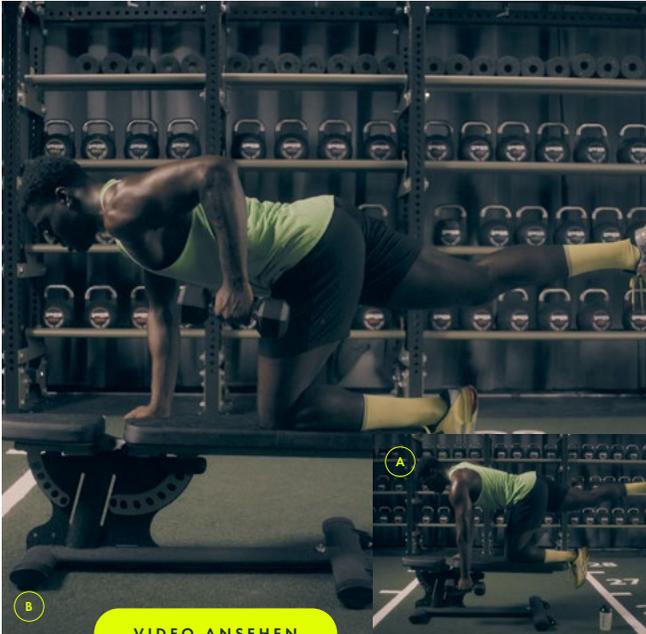
Mit einer Hantel in der linken Hand hinstellen. Die Hüfte nach hinten schieben, während der linke Fuß vom Boden abhebt und nach hinten geführt wird, bis das linke Knie über dem Boden schwebt. Rechtes Knie leicht gebeugt und den Rücken gerade halten. In die Ausgangsposition zurückkehren. Sobald du alle Wiederholungen absolviert hast, wechsele die Seiten.



CURTSY LUNGES

Mit den Händen an der Hüfte oder zwei Kurzhanteln aufrecht hinstellen. Den linken Fuß leicht überkreuzt nach hinten stellen und einen "Hofknicks" machen. In den aufrechten Stand zurückkehren. Sobald du alle Wiederholungen absolviert hast, wechsele die Seiten.





VIDEO ANSEHEN

TRI-SET

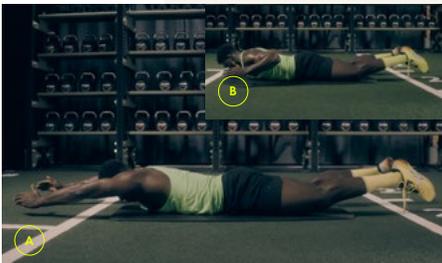
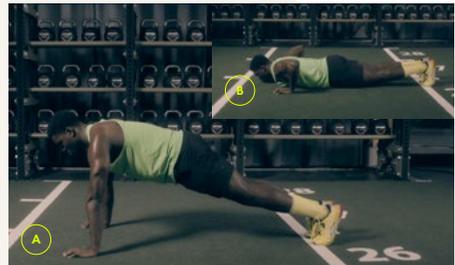
BIRD DOG ROWS

Mit einer Kurzhantel in der linken Hand in den Vierfüßlerstand auf die Bank kommen. Den linken Arm nach unten lang strecken und die rechte Handfläche und das linke Knie auf die Bank abstützen. Das rechte Bein nach hinten ausstrecken und in der Luft halten. Mit der Hantel rudern, sodass der Ellbogen gerade nach hinten zeigt. Alle Wiederholungen auf einer Seite absolvieren und die Seiten bei der nächsten Runde wechseln.

PUSH-UPS

In einer hohen Plank-Position beginnen. Arme beugen und Körper langsam Richtung Boden absenken. Die Ellbogen nah am Körper lassen. Anschließend wieder nach oben drücken.

VIDEO ANSEHEN



SUPERMANS MIT LATZIEHEN

In die Bauchlage legen und Beine und Arme ausstrecken. Arme und Beine gleichzeitig vom Boden abheben und den Kopf gerade halten. Arme beugen, die Ellbogen seitlich zum Körper ziehen und die Schulterblätter zusammenbringen. Anschließend die Arme wieder ausstrecken und in die Ausgangsposition zurückkehren.

VIDEO ANSEHEN

TAG 7
Pause



FS