

„ 4 Wochen - Trainingsplan “

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
20 Minuten Bauchtraining Jede Übung 1 Min Erwärmung: Katze/Kuh im Vierfußstand Seitneigung im Sitzen Rückenlage: Beine nach rechts und links kippen Bauchtraining: Rückenlage: Basic Crunch Beine aus Tischposition abwechselnd strecken Diagonaler Crunch Seitlich zu den Füßen ziehen Plank Stütz + Knie ranziehen	Nach dem Aufstehen: 1 Minute Schulternkreisen 1 Minuten recken und strecken	20 Minuten Rückentraining Jede Übung 1 Min Erwärmung wie Montag Rückentraining: Vierfüßler + Diagonaler Arm und Bein heben im Wechsel Bauchlage, Füße aufstellen Hände um den Hinterkopf + Brustkorb anheben Seitstütz auf den Knien Rückenlage + Beckenheben Plank	10.000 Schritte Sammeln	20 Minuten Beintraining Jede Übung 1 Min Erwärmung: Im Stand abwechselnd die Knie Richtung Decke heben Fersen im Wechsel an das Gesäß ziehen Einbeinstand Beintraining Kniebeugen Lunges Bein seitlich abspreizen Vierfüßler: Bein nach hinten in die Luft strecken Rückenlage: Beckenheben	5 Minuten Meditation Atembeobachtung Bequemer Sitz, Augen schließen und den Atem neutral beobachten	30 Minuten Ausdauer/Walken Erwärmung wie Freitag Training: Joggen oder zügiges Spaziergehen in der Natur

„ 4 Wochen - Trainingsplan “

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>20 Minuten Schulter-/Armtraining Jede Übung 1 Min</p> <p>Erwärmung: Schulterkreisen Ellenbogenkreisen Armkreisen</p> <p>Bauchtraining: Stützposition halten Enge Liegestütze Vorboxen im Stand (2 Min.) Trizeps Dips Arme zur Seite strecken + kreisen (Jede Richtung 1 Min.)</p>	<p>Nach dem Aufstehen:</p> <p>1 Minute Katze/Kuh Aufgestützt auf den Oberschenkeln im Stehen</p> <p>1 Minuten Aufgestützt in Mitte bleiben + einen Arm im Wechsel Richtung Decke öffnen</p>	<p>20 Minuten Beweglichkeitstraining für den Rücken Jede Übung 1 Min</p> <p>Katze/Kuh im Vierfußstand</p> <p>Im Vierfußstand einen Arm Richtung Decke öffnen + durch den Standarm durchschieben</p> <p>Fersensitz/Kindeshaltung halten</p> <p>Seitneigung im Sitzen</p> <p>Rückenlage: Beine nach rechts und links kippen</p> <p>Beine heranziehen + umarmen</p> <p>Beinrückseitendehnung im Liegen</p>	<p>10.000 Schritte Sammeln</p>	<p>20 Minuten Bauchtraining Jede Übung 1 Min</p> <p>Erwärmung: Katze/Kuh im Vierfußstand</p> <p>Seitneigung im Sitzen</p> <p>Rückenlage: Beine nach rechts und links kippen</p> <p>Bauchtraining: Rückenlage: Basic Crunch</p> <p>Beine aus Tischposition abwechselnd strecken</p> <p>Diagonaler Crunch</p> <p>Seitlich zu den Füßen ziehen</p> <p>Plank</p> <p>Stütz + Knie ranziehen</p>	<p>5 Minuten Meditation</p> <p>Atemzählen</p> <p>Aufrechter Sitz/Augen schließen</p> <p>Einatmen, Ausatmen 1 zählen Einatmen, Ausatmen 2 zählen</p> <p>Bis 10 hoch, dann von vorne beginnen</p> <p>2 Runden</p>	<p>30 Minuten Ausdauer/Walken</p> <p>Erwärmung wie Freitag</p> <p>Training: Joggen oder zügiges Spaziergehen in der Natur</p>

„ 4 Wochen - Trainingsplan “

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>20 Minuten Rückentraining Jede Übung 1 Min</p> <p>Erwärmung Wie Bauchtraining letzte Woche</p> <p>Rückentraining: Vierfüßler + Diagonaler Arm und Bein heben im Wechsel</p> <p>Bauchlage, Füße aufstellen Hände um den Hinterkopf + Brustkorb anheben</p> <p>Seitstütz auf den Knien</p> <p>Rückenlage + Beckenheben</p> <p>Plank</p>	<p>Nach dem Aufstehen:</p> <p>Einbeinstand Pro Seite eine Minute halten</p>	<p>20 Minuten Beintraining Jede Übung 1 Min</p> <p>Erwärmung: Im Stand abwechselnd die Knie Richtung Decke heben</p> <p>Fersen im Wechsel an das Gesäß ziehen</p> <p>Einbeinstand</p> <p>Beintraining Kniebeugen</p> <p>Lunges</p> <p>Bein seitlich abspreizen</p> <p>Vierfüßler: Bein nach hinten in die Luft strecken</p> <p>Rückenlage: Beckenheben</p>	<p>10.000 Schritte Sammeln</p>	<p>20 Minuten Beweglichkeitstraining für die Hüfte Jede Übung 1 Min</p> <p>Erwärmung: Wie beim Beintraining</p> <p>Schneidersitz + in der Dehnung bleiben Pro Seite 1 Min.</p> <p>Füße im Sitz vorne aufstellen/Hände hinter dem Körper aufstellen + Beine nach re/li kippen lassen</p> <p><u>Schwerer:</u> statt hinten Hände aufstützen vorne greifen</p> <p>Grätsche 1 Min. halten</p> <p>Fersensitz/Kindeshaltung</p>	<p>5 Minuten Meditation</p> <p>Traumreise</p>	<p>30 Minuten Ausdauer/Walken</p> <p>Erwärmung wie Freitag</p> <p>Training: Joggen oder zügiges Spaziergehen in der Natur</p>

„ 4 Wochen - Trainingsplan “

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>20 Minuten Bauchtraining Jede Übung 1 Min</p> <p>Erwärmung: Katze/Kuh im Vierfußstand</p> <p>Seitneigung im Sitzen</p> <p>Rückenlage: Beine nach rechts und links kippen</p> <p>Bauchtraining: Rückenlage: Basic Crunch</p> <p>Beine aus Tischposition abwechselnd strecken</p> <p>Diagonaler Crunch</p> <p>Seitlich zu den Füßen ziehen</p> <p>Plank</p> <p>Stütz + Knie ranziehen</p>	<p>Nach dem Aufstehen:</p> <p>1 Minute Kopf nach rechts und links drehen</p> <p>1 Minute Schulterkreise</p>	<p>20 Minuten Schulter-/Armtraining Jede Übung 1 Min</p> <p>Erwärmung: Schulterkreisen</p> <p>Ellenbogenkreisen</p> <p>Armkreisen</p> <p>Bauchtraining: Stützposition halten</p> <p>Enge Liegestütze</p> <p>Vorboxen im Stand (2 Min.)</p> <p>Trizeps Dips</p> <p>Arme zur Seite strecken + kreisen (Jede Richtung 1 Min.)</p>	<p>10.000 Schritte Sammeln</p>	<p>20 Minuten Beweglichkeitstraining für den Rücken Jede Übung 1 Min</p> <p>Katze/Kuh im Vierfußstand</p> <p>Im Vierfußstand einen Arm Richtung Decke öffnen + durch den Standarm durchschieben</p> <p>Fersensitz/Kindeshaltung halten</p> <p>Seitneigung im Sitzen</p> <p>Rückenlage: Beine nach rechts und links kippen</p> <p>Beine heranziehen + umarmen</p> <p>Beinrückseitendehnung im Liegen</p>	<p>5 Minuten Meditation</p> <p>Blitz PMR</p> <p>Bequemer Sitz, Augen schließen</p> <p>Anspannen, 5 Sek. Halten, dann lösen, pro Muskel 2 Wiederholungen</p> <p>Fäuste</p> <p>Schultern zu Ohren</p> <p>Schulterblätter zusammen</p> <p>Fußspitze heranziehen</p>	<p>30 Minuten Ausdauer/Walken</p> <p>Erwärmung wie Freitag</p> <p>Training: Joggen oder zügiges Spaziergehen in der Natur</p>

Anmerkungen