

MTV BRAUNSCHWEIG

DEIN TRAININGSPLAN FÜR ZUHAUSE

#DeinMTV #MTVBraunschweig

Hurdler

#DeinMTV #MTVBraunschweig









Muskulatur im Fokus: Beweglichkeit der beinbeugenden und beinstreckenden Muskulatur, Hüftbeuger, gerade und schräge Bauchmuskulatur, Brustmuskulatur, Wade, Gesäß

Level 1

Aus dem Stand mit einem Ausfallschritt nach hinten beginnen. Den seitengleichen Ellenbogen am vorderen Unterschenkel bis zum Knöchel führen. Den Oberkörper nach hinten/oben rotieren und den Arm dabei gestreckt mitbewegen.

Die Hände seitlich neben dem vorderen Fuß abstützen. Das vordere Bein strecken und die Zehenspitze heranziehen. Die Füße nach vorn schließen, aufrichten und mit dem anderen Bein die Bewegungsfolge fortsetzen.

- 5 Wiederholungen je Seite und 10 Sekunden halten (s. Bild 3)
- 3 Sätze je Seite

Sumo Kniebeuge









Muskulatur im Fokus: Beinstrecker, Rückenstrecker, Gesäßmuskulatur

Beschreibung:

Im Schulterbreiten Parallelstand beginnen. Die Hände zu den Füßen führen. Dabei den Rücken runden und die Beine möglichst gerade halten. Dann Hüfte und Knie beugen und das Gesäß ganz absenken. Die Füße loslassen und die Hände Schulterbreit nach oben führen und mit geradem Rücken die Beine wieder strecken.

Hier geht's zum Video!

Level 1 Level 2 Level 3

- 5 Wiederholungen
- 3 Sätze

- 10 Wiederholungen 15 Wiederholungen
- 3 Sätze

3 Sätze

Ellenbogenstütz

#DeinMTV #MTVBraunschweig



Muskulatur im Fokus: Gerade Bauchmuskulatur, vord. Anteil Deltamuskulatur, gr. Brustmuskel; bei Level 3 schräge Bauchmuskulatur, Hüftbeuger

Level 1



Die Ellenbogen senkrecht unter der Schulter aufstützen, Oberkörper und Unterschenkel in einer Linie ausrichten. Den unteren Rücken leicht nach oben runden, die Beine mit den Knien am Boden abstützen.

- 30 Sekunden halten
- 3 Sätze
- Hier geht's zum Video!





Die Ellenbogen senkrecht unter der Schulter aufstützen, die Fußspitzen auf den Boden drücken und den Körper anheben. Die Hüfte gestreckt halten und dabei den unteren Rücken leicht nach oben runden.

- 40 Sekunden halten
- 3 Sätze

Hier geht's zum Video!





Die Ellenbogen senkrecht unter der Schulter aufstützen, die Fußspitzen auf den Boden drücken und den Körper anheben. Die Hüfte gestreckt halten und dabei den unteren Rücken leicht nach oben runden. Abwechselnd die Knie in Richtung gegenüberliegendem Ellenbogen ziehen!

- 40 Sekunden halten
- 3 Sätze

Lunges im Wechsel

#DeinMTV #MTVBraunschweig



Muskulatur im Fokus: Großer Gesäßmuskel, vierköpfiger Beinstrecker, ischiocrurale Muskulatur

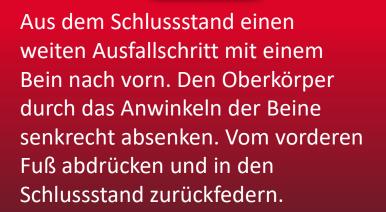


Level 1

Weite Schrittstellung mit einem Fuß vorn. Senkrechtes Absenken des Oberkörpers. Zuerst das hintere Knie anwinkeln. Das vordere Knie in der unteren Position senkrecht über dem Mittelfuß. Aufrichten durch Strecken der Beine.

- 10 Wiederholungen je Seite
- 3 Sätze je Seite
- Hier geht's zum Video!





- 10 Wiederholungen je Seite
- 3 Sätze je Seite

Hier geht's zum Video!





Weite Schrittstellung mit einem Fuß vorn. Senkrechtes Absenken des Oberkörpers. Zuerst das hintere Knie anwinkeln. Absprung mit Schließen der Beine und Fußberührung in der Luft. Landung wieder in der weiten Schrittstellung.

- 10 Wiederholungen je Seite
- 3 Sätze je Seite

Russian Twist

#DeinMTV #MTVBraunschweig



Muskulatur im Fokus: Gerade und schräge Bauchmuskulatur, Hüftbeuger, Rückenstrecker

Level 1



Mit leichter Rücklage und geradem Rücken sitzend die Füße aufstellen. Die Hände aneinandergedrückt von rechts nach links bis zum Boden führen. Den Oberkörper nach oben/vorn strecken, dann zur Seite neigen, drehen und absenken.

- 30 Sekunden
- 3 Sätze
- <u>Hier</u> geht's zum Video!

Level 2



Mit leichter Rücklage und geradem Rücken sitzend die Füße ca. 5cm anheben. Die Hände aneinandergedrückt von rechts nach links bis zum Boden führen.

- 40 Sekunden
- 3 Sätze
- Füßen ca. 5cm anheben

Hier geht's zum Video!





Mit leichter Rücklage und geradem Rücken sitzend die Füße ca. 5cm anheben. Mit beiden Händen je eine volle Wasserflasche von rechts nach links führen. Beim Anheben den Oberkörper nach oben/vorn strecken, beim Absenken zur Seite neigen und drehen.

- 40 Sekunden
- 3 Sätze
- Leichtes Gewicht nutzen

Rollmaster

#DeinMTV **#MTVBraunschweig**



Muskulatur im Fokus: Gerade, schräge und innere Bauchmuskulatur, seitl. Rumpfmuskulatur, Rückenstrecker; bei Level 2 Trapezmuskulatur; bei Level 2 Trapezmuskulatur, kl. und gr. Gesäßmuskeln





In Rückenlage die Beine und Arme leicht anheben. Über die Seitlage in die Bauchlage drehen. Die Arme wieder anheben und weiter bis zur nächsten Rückenlage drehen. Abdruck mit den Händen und Füßen ist erlaubt.

- 30 Sekunden
- 3 Sätze
- **Hier** geht's zum Video!



Level 2



In Rückenlage die Beine und Arme leicht anheben. Über die Seitlage in die Bauchlage und weiter bis zur nächsten Rückenlage drehen. Abdruck mit den Füßen ist erlaubt. Die Hände schweben während der gesamten Übung über dem Boden.

- 40 Sekunden
- 3 Sätze

Hier geht's zum Video!

Level 3

In Rückenlage die Beine und Arme leicht anheben. Über die Seitlage in die Bauchlage und weiter bis zur nächsten Rückenlage drehen. Die Hände und Füße schweben während der gesamten Übung über dem Boden.

- 40 Sekunden
- 3 Sätze

www.mtv-bs.de

Raupengang #MTV





Muskulatur im Fokus: Gerade und schräge Bauchmuskulatur, Brustmuskulatur, vord. Anteil Deltamuskulatur; bei Level 3 Trizeps

Level 1



Aus dem Parallelstand heraus den Oberkörper absenken. Mit möglichst gestreckten Beinen die Hände zum Boden führen. Hand über Hand nach vorn bis zur oberen Liegestützposition nach vorne krabbeln. Die Hände sind senkrecht unter der Schulter. In umgekehrter Reihenfolge zurück.

- 10 Wiederholungen
- 3 Sätze

• Hier geht's zum Video!

Level 2



Aus dem Parallelstand heraus den Oberkörper absenken. Mit möglichst gestreckten Beinen die Hände zum Boden führen. Hand über Hand nach vorn bis zur oberen Liegestützposition, dann weiter nach vorne. Aus der weitesten kontrollierbaren Position zurück in den Parallelstand.

- 5 Wiederholungen
- 3 Sätze

Level 3



Aus dem Parallelstand heraus den Oberkörper absenken. Mit möglichst gestreckten Beinen die Hände zum Boden führen. Hand über Hand nach vorn bis zur oberen Liegestützposition. Auf dem Hinweg fünf breite, auf dem Rückweg fünf enge Liegestütze. Nach den breiten Liegestützen so weit wie möglich nach vorne krabbeln.

- 5 Wiederholungen
- 3 Sätze

Hier geht's zum Video!

www.mtv-bs.de