

## TRAININGSPLAN: FIT UND GESUND

### Warm-up:

Übungen	Link
Shoulder Routine	<a href="https://bit.ly/2S75NDQ">https://bit.ly/2S75NDQ</a>
Squat Routine	<a href="https://bit.ly/2UT7XIT">https://bit.ly/2UT7XIT</a>
Morgen Mobility Routine	<a href="https://bit.ly/2GkzP5q">https://bit.ly/2GkzP5q</a>

### Training:

#### 40/30/20/10 – Zirkeltraining auf Zeit oder Runden

Stelle dir einen Timer und schaffe so viele Runden wie möglich in 10/15/20 Minuten oder versuche alternativ 10-15 Runden so schnell wie möglich zu machen.

Übung	Wiederholungen	Pause
Air Squat	40r	
Lunge im Wechsel	30r	
Push-up	20r	
Krabbeln	10 Meter	20-30s

#### Training Build Up

Übung	Wiederholungen	Pause
Kreuzheben	8r	
Push Press	10r	
Kettlebell Swing	20r	
Seilspringen	60s	90s

#### Training for Time

Übung	Wiederholungen	Pause
Push Press	40/30/20/10	
Pull-ups	5r	
Back Squat	30/20/10	
Russian Twist	20r	

#### Training Aktive Pause – 5 Runden

Übung	Wiederholungen	Pause
Bankdrücken	6-8r	

Air Squats	40r	
Push Press	6-8r	
Air Squats	30r	
Chinups	6-8r	
Air Squats	20r	2 Minuten

### **Sprinten:**

Übung	Dauer	Pause
Sprinten	15-20r je 40-60 Meter	Langsam zurückgehen
Bergsprints	10x je 80-100 Meter	Langsam zurückgehen

### **Cool Down:**

Auslockern und leicht dehnen oder mobilisieren, evtl. ausrollen mit einer Blackroll.  
Alternativ kannst du dich auch auslaufen oder Radfahren für 5-10 Minuten.

Starte das Training immer mit einem Warmup, damit dein Körper auf Temperatur kommt. Nutze dabei auch Mobilisationsübungen, damit deine Gelenke durchbewegt werden und dein Nervensystem angeregt wird. Dadurch kannst du Verletzungen vermeiden und hast mehr Kontrolle und Kraft bei den Übungen.

Variiere dein Training!

Beispiel

Woche 1	Woche 2	Woche 3
Training 40/30/20/10	Training for Time	Aktive pause
Spaziergang 60min	Build Up	Bergsprints
Aktive Pause	Sprinten	Spaziergang/Radfahren 60 min
Build UP	Training 40/30/20/10	Training for Time

Setze dir keine allzu festen Regeln und variiere viele Trainings.

Du kannst die Trainings auf Zeit oder Runden ansetzen, du kannst die Gewichte verändern und es eher etwas langsamer und mit mehr Kraft oder weniger Gewicht, schneller und auf mehr Ausdauer trainieren.

Achte auch auf deine tägliche Leistungsbereitschaft, denn es ist nicht nötig jeden Tag alles zu geben, was du hast.

Wenn du dich schon total erledigt fühlst, trainiere trotzdem je nach Empfinden und reduziere die Gewichte. Achte dabei jedoch auf eine bessere Technik. Du stellst somit deinen Fokus des Trainings um und bleibst trotzdem in deiner Trainingsroutine. So bewegst du dich, baust Stress ab, verbesserst deine Ausführung und kommst trotzdem ins Schwitzen und fühlst dich danach besser als zuvor.

Sei kreativ und nutze die FB Gruppe um deine Ideen zu erzählen und um Rat zu Fragen.

