



Name: _____

Fitnessstraining zur Vorbereitung auf die Sommersaison 2021

Liebe Cracks,

ein Ende des Lockdowns ist leider noch nicht in Sicht und langsam dürfte auch die allgemeine Fitness darunter leiden. Damit der Neustart in die Saison nicht ganz so schwerfällt, habe ich dieses Fitnessprogramm erstellt. Ihr könnt es alleine zuhause machen oder euch mit jemandem verabreden und unter Einhaltung der Schutzmaßnahmen (1,5m Mindestabstand) auch zu zweit machen. Die meisten Übungen können auch draußen gemacht werden. Solltet ihr Fragen zu den Übungen oder dem Plan haben, könnt ihr mich gerne anrufen.

Ich wünsche euch viel Spaß und Erfolg dabei und hoffe, wir sehen uns bald (fit) wieder.

Viele Grüße!

Björn Louis



Ausdauerlauf

Beschreibung: 2-3 mal pro Woche im Wechsel mit dem Workout; je nach Fitnesslevel mit 5 Minuten starten und mit jedem Lauf die Laufdauer steigern, bis 30 Minuten erreicht sind. Lauftempo so wählen, dass eine Unterhaltung möglich ist.

Datum									
Zeit	5min								...30min
Strecke									



Workout

Beschreibung: 2-3 mal pro Woche im Wechsel mit dem Ausdauerlauf; falls du den Workout und Ausdauerlauf an einem Tag machen möchtest, dann immer erst den Workout, danach den Ausdauerlauf, Start mit den Jumping Jacks als Warm-up. 3x 30-60 sec. Danach die folgenden Übungen in den angegebenen Zeiten. Je nach Fitnesslevel 2-5 Runden des Workouts.

Datum/Übung									
Jumping Jacks	30sec 3x								60sec
Inchworms	30sec								60sec
Push-ups	30sec								60sec
Wall Sit	30sec								120sec
High-Knees	15sec								60sec
Jump Squats	15sec								60sec
Leg Raises	15 sec								60sec
Burpee	15sec								60sec

Jumping Jacks: wie Hampelmann, Start im Stehen, danach mit den gestreckten Beinen auseinander und zusammen springen bei gleichzeitigem Armheben beider Arme über den Kopf.

Inchworms: Start im Stehen, Beine bleiben gestreckt, Oberkörper und Arme nach vorne beugen und mit den Armen langsam nach vorne laufen bis der Körper ganz gestreckt im Stütz ist. Danach bin den Armen wieder zurück in den aufrechten Stand (Oberkörper wieder heben)

Push-ups: Liegestütz, Ausgangsposition liegend, Hände schulterbreit in Brusthöhe aufsetzen, mit den Armen den gesamten Körper anheben, darauf achten, dass der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule und der Körper gestreckt bleibt (Nase zeigt nach unten). Als leichtere Ausführungsform kann der Liegestütz im Kniestand gemacht werden. (Draußen mit gestrecktem Körper ca. 50 cm vor eine Wand stellen, mit den gestreckten Armen an die Wand lehnen und mit den Armen federnd von der Wand abstoßen)

Wall-Sit: Im 90 Grad Winkel der Beine an einen Wand lehnen

High-Knees: Im Stehen starten, dann abwechselnd die Knie so weit wie möglich nach oben zur Brust ziehen

Jump Squats: Im Stehen starten, Knie hüftbreit auseinander, Kniebeuge so tief wie möglich (Kniespitze überragt nicht die Fußspitze), aus dieser Position nach oben springen und aus dem Sprung wieder zurück in die Kniebeuge

Leg Raises: In Rückenlage: Beide Beine möglichst gestreckt nach oben und unten bewegen, ohne die Beine abzulegen. (Draußen auf eine Bank setzen, Po möglichst nah an die Kante der Bank, Oberkörper leicht nach hinten neigen und Beine und Arme gestreckt heben und diese Position halten.)

Burpee: Aus dem Stand in den Liegestütz springen, danach mit beiden Beine wieder nach vorne ziehen und in den Strecksprung springen.



Stretching

Das Stretching ist in dieser Zeit vielleicht noch wichtiger als das Training. Durch das ständige Sitzen, verkürzen sich alle Sehnen und Faszien. Das Standard Dehnprogramm aus dem Training kennt jeder. Bitte darauf achten, dass ihr entweder von oben nach unten oder unten nach oben stretcht.

Im Anhang befindet sich ein PDF File mit den Übungen zur Erinnerung.

Alle Übungen möglichst 30 - 210 sec halten und unterhalb der maximalen Schmerzgrenze bleiben. Die maximale Schmerzgrenze ist erreicht, wenn die Muskulatur gegenspannt und ihr nicht mehr atmen könnt. Ihr solltet beim Dehnen knapp unter dieser Grenze bleiben.



Ernährung

Auch darauf solltet ihr besonders achten. Nicht aus Frust zu viel Süßes essen (sonst gibt es kein glückliches Weingummi mehr 😊). Möglich 2 L Wasser pro Tag trinken und möglichst viel Obst und Gemüse essen.