

2. Heimtrainingsplan der Leistungsturnerinnen

von Virginie ten Voorde

<p>Erwärmung: 2 Minuten auf der Stelle laufen</p> <p>Tabata: (3Runden) <input type="checkbox"/></p> <p><u>Runde 1:</u> 4x Ausfallschritte links/rechts abwechselnd 4x Liegestütz</p> <p><u>Runde 2:</u> 4x Unterarmstütz 4x kleine Sit Ups</p> <p><u>Runde 3:</u> 4x Strecksprünge aus der Hocke (oder bei Schmerzen Kniebeugen) 4x Schiffchen Halte Rückenlage</p> <p>10 Minuten eigenständige Dehnung (Spagat, Schultern, Rücken, Füße, Handgelenke etc.) <input type="checkbox"/></p>	<p>Jede Übung 4x direkt hintereinander</p> <p>Beispiel Musik: https://www.youtube.com/watch?v=opnvgXnl6lw</p> <p>20 Sek. Belastung 10 Sek. Pause 1 min zwischen den Runden</p>
<p>Intervalllaufen: <input type="checkbox"/></p> <p>5 Min. Joggen 30 Sek. Rückwärts laufen 5 Min. Joggen 30 Sek. Hopserlauf 5 Min. Joggen 30 Sek. Skippings (kleine und große im Wechsel) 5 Min. Joggen 30 Sek Anfersen 5 Min. Joggen 30 Sek. Sprunglauf 10 Sek. Sprinten 2 Min. entspannt gehen</p> <p>10 Minuten eigenständiges Dehnen (Wichtig: Waden, Rückseite und im Schneidersitz dehnen!) <input type="checkbox"/></p>	<p>20 klein, 10 groß</p>
<p>5 Minuten Warm machen (wie du möchtest) <input type="checkbox"/></p> <p><u>Ballettworkout Youtube (mit Stuhl)</u> <input type="checkbox"/></p> <p>Gymnastik: Drehansätze 5x jede Seite, 5 Sek. Halten <input type="checkbox"/> 10x Spreizen jede Seite in Rückenlage <input type="checkbox"/> 10x Spreizen jede Seite im Stand + Standspagat <input type="checkbox"/> 10x Quergrätschsprünge (beide Seiten) <input type="checkbox"/></p>	<p>= Ballettworkout für den ganzen Körper von gofeminin:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=5Dd_2wlmVYI</p>

<p>10x Sissone (beide Seiten) <input type="checkbox"/></p> <p>10x Spagatsprung (beide Seiten) <input type="checkbox"/></p> <p>10x Durchschlagsprung (gute Seite) <input type="checkbox"/></p> <p>5x jeden Sprung der Balken- und Bodenübung <input type="checkbox"/></p> <p>5x jede Drehung der Balken- und Bodenübung <input type="checkbox"/></p> <p>10x Bogengänge vw./rw. <input type="checkbox"/></p> <p>10x Menis (wer kann) <input type="checkbox"/></p> <p>10x Flick Flack (wer kann) <input type="checkbox"/></p> <p>10x freie Elemente (Salto vw/rw, freie Räder...) <input type="checkbox"/></p> <p>1min Spagat jede Seite <input type="checkbox"/></p> <p>30 Sek. Überspagat jede Seite <input type="checkbox"/></p> <p>3x 10 Sek. Brücke <input type="checkbox"/></p>	<p>Nur erlaubt, wenn man Matten oder Matratzen zum absichern hat!</p>
<p>2 Minuten auf der Stelle laufen <input type="checkbox"/></p> <p>20x Armkreisen vw./rw. Jede Seite <input type="checkbox"/></p> <p>Schultern und Handgelenke durchbewegen und dehnen <input type="checkbox"/></p> <p>1 Min. Unterarmstütz halten + 20x aus der Schulter zur Decke schieben <input type="checkbox"/></p> <p>1 Min Unterarmstütz halten (seitlich und rückwärts) <input type="checkbox"/></p> <p>20x Liegestütz <input type="checkbox"/></p> <p>Handstandprogramm: <input type="checkbox"/></p> <p>40 Sek. Schräghandstand</p> <p>30x Sit Ups</p> <p>40 Sek. Elefantenbrücke</p> <p>30x Kerze schieben</p> <p>40 Sek. Hanstand dicht an der Wand</p> <p>Strecksitz, Rücken dicht an der Wand, Arme über dem Kopf 30 Sek gegen die Wand drücken</p> <p>Kurze Pause</p> <p>1 Arm Handstand 5x auf jeden Arm verlagern <input type="checkbox"/></p> <p>5x Handstand Drehung (ganz oder wer kann doppelt) <input type="checkbox"/></p> <p>5x Rolle vw. In den Handstand abrollen <input type="checkbox"/></p> <p>5x Felgrolle <input type="checkbox"/></p> <p>10x Handstand hüpfen <input type="checkbox"/></p> <p>10 Min. Dehnung (Wichtig: Schulter, Handgelenke!)</p>	<p>Im Wechsel und ohne Pause machen!</p>
<p>Springseilerwärmung: <input type="checkbox"/></p> <p>4 Bahnen mit Springseil laufen</p> <p>2 Bahnen vorwärts springen und vorwärts kreisen</p> <p>2 Bahnen vorwärts springen und rückwärts kreisen</p> <p>2 Bahnen rückwärts springen und vorwärts kreisen</p>	<p>Bau dir eine 15m lange Bahn und markiere dir Start und Ende (= 15 große Schritte)</p>

<p>2 Bahnen rückwärts springen und rückwärts kreisen</p> <p>Auf der Stelle: 100 Seilsprünge (Beine sind gestreckt und ohne Zwischensprung) <input type="checkbox"/> 25x jede Seite Einbeinige Seilsprünge <input type="checkbox"/> 15 Kreuzseilsprünge schaffen <input type="checkbox"/> 20 Doppeldurchschläge schaffen (am besten hintereinander) <input type="checkbox"/></p> <p>Beinkraft: 15x jede Seite Einbeiniges aufstehen <input type="checkbox"/> 15x Rückrollen Strecksprung <input type="checkbox"/> 20x Kniebeugen <input type="checkbox"/> Rückenlage Po heben 30x <input type="checkbox"/> Bauchlage Beine abheben 30x <input type="checkbox"/> Entengang 40 Schritte <input type="checkbox"/></p> <p>10 Minuten eigenständige Dehnung (Wichtig: Waden und Beine dehnen) <input type="checkbox"/></p>	
<p>Workout mit Handtüchern oder Lappen von Youtube: <input type="checkbox"/> „20 Minute at Home Glider Workout with Towels“ Link: https://www.youtube.com/watch?v=fDriUVtR9PU&t=336s</p>	
<p>2 Minuten Skippings auf weichem Untergrund (z.B. Bett, Sofa, Kissen..) 1 Minute Hampelmann</p> <p>Facebook Video: 30x Wechselsprünge mit Erhöhung – 0:04 <input type="checkbox"/> 10x jede Seite Einbeinsprünge mit Erhöhung – 0:09 <input type="checkbox"/> 10x jede Seite Einbeiniges Kreuzheben mit Gewicht – 0:15 <input type="checkbox"/> 15x Sprungtraining – 0:40 <input type="checkbox"/> 20x Schulterdrücken – 0:56 + 1:10 <input type="checkbox"/> 20x Liegestütz mit Erhöhung – 1:03 <input type="checkbox"/> 20x Kerze-Armrumpfwinkel-Training mit Gewicht – 1:33 <input type="checkbox"/> 15x Delfin – 1:49 <input type="checkbox"/> 15x schnell Aufrichten mit Stab (Rippen rein!) – 1:51 <input type="checkbox"/> 10x Handstand aus dem Kniestand (schnelles öffnen der Arme und schließen der Bein! Wie bei Rückschwung Handstand am Barren) - 2:35 <input type="checkbox"/> 10 Minuten Dehnen <input type="checkbox"/></p>	<p>Da man die Übungen schriftlich schlecht erklären kann, markiere ich euch die entsprechenden Stellen in einem Video bei Facebook. Also einfach anschauen und nachmachen 😊</p> <p>Link: https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=10221634833369905&id=1525999286</p>
<p>5 Minuten warm machen, wie du möchtest</p> <p>Ganzkörpertraining: Schiffchenhalte jede Seite 20 Sek. halten und 20x schaukeln <input type="checkbox"/> 50 kleine Sit Ups (Rücken bleibt am Boden) <input type="checkbox"/> 20 Sek. in der Grätsche und gebückt halten <input type="checkbox"/></p>	

<p>5x Spitzwinkelstütz <input type="checkbox"/></p> <p>20 normale Sit Ups <input type="checkbox"/></p> <p>20x Klappmesser <input type="checkbox"/></p> <p>20x Kerze schieben <input type="checkbox"/></p> <p>Bauchlage 20x Oberkörper heben <input type="checkbox"/></p> <p>10 halbe Schweizer, aus der Grätsche in den Bückstand <input type="checkbox"/></p> <p>Beine auf Erhöhung (Stuhl oder Sofa) 20x Schulter vorschieben <input type="checkbox"/></p> <p>6 Schweizer <input type="checkbox"/></p> <p>Auf einer Linie (oder Balken) 5 Balkenübungen <input type="checkbox"/></p>	
<p>3 Minuten auf der Stelle laufen <input type="checkbox"/></p> <p><u>Ballettworkout Youtube (mit Stuhl)</u> <input type="checkbox"/></p> <p>Gymnastik:</p> <p>Drehansätze 5x jede Seite, 5 Sek. Halten <input type="checkbox"/></p> <p>10x Spreizen jede Seite in Rückenlage <input type="checkbox"/></p> <p>10x Spreizen jede Seite im Stand + Standspagat <input type="checkbox"/></p> <p>10x Quergrätschsprünge (beide Seiten) <input type="checkbox"/></p> <p>10x Sissone (beide Seiten) <input type="checkbox"/></p> <p>10x Spagatsprung (beide Seiten) <input type="checkbox"/></p> <p>10x Durchschlagsprung (gute Seite) <input type="checkbox"/></p> <p>5x jeden Sprung der Balken- und Bodenübung <input type="checkbox"/></p> <p>5x jede Drehung der Balken- und Bodenübung <input type="checkbox"/></p> <p>10x Bogengänge vw./rw. <input type="checkbox"/></p> <p>10x Menis (wer kann) <input type="checkbox"/></p> <p>10x Flick Flack (wer kann) <input type="checkbox"/></p> <p>10x freie Elemente (Salto vw/rw, freie Räder...) <input type="checkbox"/></p> <p>1min Spagat jede Seite <input type="checkbox"/></p> <p>30 Sek. Überspagat jede Seite <input type="checkbox"/></p> <p>3x 10 Sek. Brücke <input type="checkbox"/></p>	<p>= Ballettworkout für den ganzen Körper von gofeminin:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=5Dd_2wlmVYI</p> <p>Nur erlaubt, wenn man Matten oder Matratzen zum absichern hat!</p>
<p>Springseilerwärmung: <input type="checkbox"/></p> <p>4 Bahnen mit Springseil laufen</p> <p>2 Bahnen vorwärts springen und vorwärts kreisen</p> <p>2 Bahnen vorwärts springen und rückwärts kreisen</p> <p>2 Bahnen rückwärts springen und vorwärts kreisen</p> <p>2 Bahnen rückwärts springen und rückwärts kreisen</p> <p>Auf der Stelle:</p> <p>100 Seilsprünge (Beine sind gestreckt und ohne Zwischensprung) <input type="checkbox"/></p> <p>25x jede Seite Einbeinige Seilsprünge <input type="checkbox"/></p>	<p>Bau dir eine 15m lange Bahn und markiere dir Start und Ende (= 15 große Schritte)</p>

<p>15 Kreuzseilsprünge schaffen <input type="checkbox"/></p> <p>20 Doppeldurchschläge schaffen (am besten hintereinander) <input type="checkbox"/></p> <p>Beinkraft:</p> <p>15x jede Seite Einbeiniges aufstehen <input type="checkbox"/></p> <p>15x Rückrollen Strecksprung <input type="checkbox"/></p> <p>20x Kniebeugen <input type="checkbox"/></p> <p>Rückenlage Po heben 30x <input type="checkbox"/></p> <p>Bauchlage Beine abheben 30x <input type="checkbox"/></p> <p>Entengang 40 Schritte <input type="checkbox"/></p> <p>10 Minuten eigenständige Dehnung (Wichtig: Waden und Beine dehnen) <input type="checkbox"/></p>	
<p>Workout mit Handtüchern oder Lappen von Youtube: <input type="checkbox"/></p> <p>„20 Minute at Home Glider Workout with Towels“</p> <p>Link: https://www.youtube.com/watch?v=fDriUVtR9PU&t=336s</p>	
<p>5 Minuten warm machen, wie du möchtest</p> <p>Ganzkörpertraining:</p> <p>Schiffchenhalte jede Seite 20 Sek. halten und 20x schaukeln <input type="checkbox"/></p> <p>50 kleine Sit Ups (Rücken bleibt am Boden) <input type="checkbox"/></p> <p>20 Sek. in der Grätsche und gebückt halten <input type="checkbox"/></p> <p>5x Spitzwinkelstütz <input type="checkbox"/></p> <p>20 normale Sit Ups <input type="checkbox"/></p> <p>20x Klappmesser <input type="checkbox"/></p> <p>20x Kerze schieben <input type="checkbox"/></p> <p>Bauchlage 20x Oberkörper heben <input type="checkbox"/></p> <p>10 halbe Schweizer, aus der Grätsche in den Bückstand <input type="checkbox"/></p> <p>Beine auf Erhöhung (Stuhl oder Sofa) 20x Schulter vorschieben <input type="checkbox"/></p> <p>6 Schweizer <input type="checkbox"/></p> <p>Auf einer Linie (oder Balken) 5 Balkenübungen <input type="checkbox"/></p>	
<p>2 Minuten auf der Stelle laufen <input type="checkbox"/></p> <p>20x Armkreisen vw./rw. Jede Seite <input type="checkbox"/></p> <p>Schultern und Handgelenke durchbewegen und dehnen <input type="checkbox"/></p> <p>1 Min. Unterarmstütz halten + 20x aus der Schulter zur Decke schieben <input type="checkbox"/></p> <p>1 Min Unterarmstütz halten (seitlich und rückwärts) <input type="checkbox"/></p> <p>20x Liegestütz</p>	<p>Im Wechsel und ohne Pause machen!</p>

<p>Handstandprogramm: <input type="checkbox"/></p> <p>40 Sek. Schräghandstand 30x Sit Ups 40 Sek. Elefantenbrücke 30x Kerze schieben 40 Sek. Hanstand dicht an der Wand Strecksitz, Rücken dicht an der Wand, Arme über dem Kopf 30 Sek gegen die Wand drücken</p> <p>Kurze Pause</p> <p>1 Arm Handstand 5x auf jeden Arm verlagern <input type="checkbox"/> 5x Handstand Drehung (ganz oder wer kann doppelt) <input type="checkbox"/> 5x Rolle vw. In den Handstand abrollen <input type="checkbox"/> 5x Felgrolle <input type="checkbox"/> 10x Handstand hüpfen <input type="checkbox"/></p> <p>10 Min. Dehnung (Wichtig: Schulter, Handgelenke!)</p>	
<p>2 Minuten Skippings auf weichem Untergrund (z.B. Bett, Sofa, Kissen..) 1 Minute Hampelmann</p> <p>Facebook Video:</p> <p>30x Wechselsprünge mit Erhöhung – 0:04 <input type="checkbox"/> 10x jede Seite Einbeinsprünge mit Erhöhung – 0:09 <input type="checkbox"/> 10x jede Seite Einbeiniges Kreuzheben mit Gewicht – 0:15 <input type="checkbox"/> 15x Sprungtraining – 0:40 <input type="checkbox"/> 20x Schulterdrücken – 0:56 + 1:10 <input type="checkbox"/> 20x Liegestütz mit Erhöhung – 1:03 <input type="checkbox"/> 20x Kerze-Armrumpfwinkel-Training mit Gewicht – 1:33 <input type="checkbox"/> 15x Delfin – 1:49 <input type="checkbox"/> 15x schnell Aufrichten mit Stab (Rippen rein!) – 1:51 <input type="checkbox"/> 10x Handstand aus dem Kniestand (schnelles öffnen der Arme und schließen der Bein! Wie bei Rückschwung Handstand am Barren) - 2:35 <input type="checkbox"/></p> <p>10 Minuten Dehnen <input type="checkbox"/></p>	<p>Da man die Übungen schriftlich schlecht erklären kann, markiere ich euch die entsprechenden Stellen in einem Video bei Facebook. Also einfach anschauen und nachmachen 😊</p> <p>Link: https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=10221634833369905&id=1525999286</p>