

### 3. Heimtrainingsplan der Leistungsturnerinnen

von Virginie ten Voorde

<p><b>Treppenworkout:</b> Runden: 5x Jede Stufe laufen (hoch und runter) 5x Skippings hoch; rückwärts runter (nur so schnell wie geht!) 5x Jede 2. Stufe hoch laufen; jede 2. Stufe runter laufen 5x Jede 3. Stufe hoch laufen; runter jede 2. Stufe springen + landen 3x Kniebeuge Strecksprung jede Stufe hoch; runter jede 2. Stufe springen + landen 3x Kniebeuge Strecksprung jede 2. Stufe; runter jede 2. Stufe springen + landen 2x seitwärts im Liegestütz hoch (1x links / 1x rechts)</p>	<p>Min. 20 Stufen</p>
<p><b>Erwärmung:</b> 2 Minuten auf der Stelle laufen</p> <p><b>Tabata:</b> (3Runden) <input type="checkbox"/></p> <p><u>Runde 1:</u> 4x kleine Sit-ups 2x Unterarmstütz links seitlich; 2x rechts seitlich</p> <p><u>Runde 2:</u> 4x Liegestütz Strecksprung 4x Klappmesser</p> <p><u>Runde 3:</u> 4x Strecksprünge aus der Hocke (oder bei Schmerzen Kniebeugen) 4x Unterarmstütz</p> <p>10 Minuten eigenständige Dehnung (Spagat, Schultern, Rücken, Füße, Handgelenke etc.) <input type="checkbox"/></p>	<p>Jede Übung 4x direkt hintereinander</p> <p><b>Beispiel Musik:</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=opnvgXnl6lw">https://www.youtube.com/watch?v=opnvgXnl6lw</a></p> <p>20 Sek. Belastung 10 Sek. Pause 1 min zwischen den Runden</p>
<p><b>Springseilerwärmung:</b> <input type="checkbox"/></p> <p>4 Bahnen mit Springseil laufen 2 Bahnen vorwärts springen und vorwärts kreisen 2 Bahnen vorwärts springen und rückwärts kreisen 2 Bahnen rückwärts springen und vorwärts kreisen 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><b>Bau dir eine 15m lange Bahn und markiere dir Start und Ende</b> (= 15 große Schritte)</p>

<p><b>Beinkraft:</b>  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"/>   10 Minuten eigenständige Dehnung (<b>Wichtig:</b> Waden und Beine dehnen) <input type="checkbox"/></p>	
<p>5 Minuten warm machen, wie du möchtest</p> <p><b>Ganzkörpertraining:</b>  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"/>  5x Spitzwinkelstütz <input type="checkbox"/>  20 normale Sit Ups <input type="checkbox"/>  20x Klappmesser <input type="checkbox"/>  20x Kerze schieben <input type="checkbox"/>  Bauchlage 20x Oberkörper heben <input type="checkbox"/>  10 halbe Schweizer, aus der Grätsche in den Bückstand <input type="checkbox"/>  Beine auf Erhöhung (Stuhl oder Sofa) 20x Schulter vorschieben <input type="checkbox"/>  6 Schweizer <input type="checkbox"/>   Auf einer Linie (oder Balken) 5 Balkenübungen <input type="checkbox"/></p>	
<p><b>Intervalllaufen:</b> <input type="checkbox"/>  5 Min. Joggen  30 Sek. Rückwärts laufen  5 Min. Joggen  30 Sek. Hopslerlauf  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 (<b>Wichtig:</b> Waden, Rückseite und im Schneidersitz dehnen!) <input type="checkbox"/></p>	<p>20 klein, 10 groß</p>

<p><b>Erwärmung:</b> 2 Minuten auf der Stelle laufen</p> <p><b>Tabata:</b> (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><b>Beispiel Musik:</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=opnvgXnl6lw">https://www.youtube.com/watch?v=opnvgXnl6lw</a></p> <p>20 Sek. Belastung 10 Sek. Pause 1 min zwischen den Runden</p>
<p>2 Minuten Skippings auf weichem Untergrund (z.B. Bett, Sofa, Kissen..) 1 Minute Hampelmann</p> <p><b>Facebook Video:</b></p> <p>30x Wechselsprünge mit Erhöhung – 0:04 <input type="checkbox"/></p> <p>10x jede Seite Einbeinsprünge mit Erhöhung – 0:09 <input type="checkbox"/></p> <p>10x jede Seite Einbeiniges Kreuzheben mit Gewicht – 0:15 <input type="checkbox"/></p> <p>15x Sprungtraining – 0:40 <input type="checkbox"/></p> <p>20x Schulterdrücken – 0:56 + 1:10 <input type="checkbox"/></p> <p>20x Liegestütz mit Erhöhung – 1:03 <input type="checkbox"/></p> <p>20x Kerze-Armrumpfwinkel-Training mit Gewicht – 1:33 <input type="checkbox"/></p> <p>15x Delfin – 1:49 <input type="checkbox"/></p> <p>15x schnell Aufrichten mit Stab (<b>Rippen rein!</b>) – 1:51 <input type="checkbox"/></p> <p>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: <a href="https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=10221634833369905&amp;id=1525999286">https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=10221634833369905&amp;id=1525999286</a></p>
<p>3 Minuten auf der Stelle laufen <input type="checkbox"/></p> <p><b><u>Ballettworkout Youtube (mit Stuhl)</u></b> <input type="checkbox"/></p> <p><b>Gymnastik:</b></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>= Ballettworkout für den ganzen Körper von gofeminin:</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=5Dd_2wlmVYI">https://www.youtube.com/watch?v=5Dd_2wlmVYI</a></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><b>Nur erlaubt, wenn man Matten oder Matratzen zum absichern hat!</b></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><b>Handstandprogramm:</b> <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 (<b>Wichtig:</b> Schulter, Handgelenke!)</p>	<p>Im Wechsel und ohne Pause machen!</p>
<p><b>Workout mit Handtüchern oder Lappen von Youtube:</b> <input type="checkbox"/></p> <p>„20 Minute at Home Glider Workout with Towels“</p> <p>Link: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=fDriUVtR9PU&amp;t=336s">https://www.youtube.com/watch?v=fDriUVtR9PU&amp;t=336s</a></p>	

<p><b>Treppenworkout:</b></p> <p>Runden:</p> <p>5x Jede Stufe laufen (hoch und runter)</p> <p>5x Skippings hoch; rückwärts runter (nur so schnell wie geht!)</p> <p>5x Jede 2. Stufe hoch laufen; jede 2. Stufe runter laufen</p> <p>5x Jede 3. Stufe hoch laufen; runter jede 2. Stufe springen + landen</p> <p>3x Kniebeuge Strecksprung jede Stufe hoch; runter jede 2. Stufe springen + landen</p> <p>3x Kniebeuge Strecksprung jede 2. Stufe; runter jede 2. Stufe springen + landen</p> <p>2x seitwärts im Liegestütz hoch (1x links / 1x rechts)</p>	<p>Min. 20 Stufen</p>
<p>5 Minuten warm machen, wie du möchtest</p> <p><b>Ganzkörpertraining:</b></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>	