

Dieser Trainingsplan arbeitet sich vor allem für Spportsportler wie Fußballer. Er ist in 3 unterschiedliche Kategorien (A, B, C) eingeteilt und wird stetig anspruchsvoller

WORKOUT A

Warm-Up A

1  Jumping Jack

3 Durchgänge á 30 Sekunden

Einheit A - Einsteiger (5-10 Runden)

2  Unterarmstütz
30 Sekunden

3  Seitstütz
15 Sekunden

4  Jumping Jack
30 Sekunden

5  Ausfallschritt nach hinten
30 Sekunden

WORKOUT B

Warm-Up B

6  Jumping Jack

3 Durchgänge á 30 Sekunden

7  Bergsteiger

3 Durchgänge á 30 Sekunden

Einheit B - Kraftausdauerzirkel (3-10 Runden)

8  Ausfallschritt nach hinten
30 Sekunden

9  Bergsteiger
30 Sekunden

10  Sprinter am TRX
30 Sekunden

Sprint auf der Stelle oder gegen eine Wand (mit den Händen abstützen)

11  Liegestütze
30 Sekunden

Verschiedene Variationen ausprobieren (Beine erhöht, einbeinig, etc.)

12  Einbeiniges Hüftheben (ausgestrecktes Bein)
30 Sekunden

13  Unterarmstütz
30 Sekunden

WORKOUT C

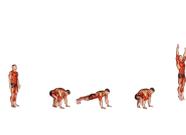
Warm-Up C

14  Jumping Jack
3 Durchgänge á 30 Sekunden

15  Bergsteiger
3 Durchgänge á 30 Sekunden

16  Ausfallschritt
3 Durchgänge á 30 Sekunden

Einheit C - Kraftzirkeltraining (3-10 Runden)

17		<p>Einbeinige Kniebeuge (Skater Squat)</p> <p>5-mal</p>	<p>Wenn möglich von einer Erhöhung die Ferse in Richtung Boden bewegen. Das Knie vom Standbein bleibt immer außerhalb vom Zehenballen!</p> <p>Kombiniert mit Klimmzüge</p>
18		<p>Klimmzug (schulterbreiter Griff)</p> <p>10-mal</p>	<p>5-10 Wiederholungen (evtl. mit Absprung und langsamen Ablassen)</p> <p>Kombiniert mit Skater Squat</p>
19		<p>Einbeiniger Ausfallschritt mit Kurzhantel</p> <p>5 x 10 kg</p>	<p>TUT 3-2-1 (3 Sekunden ablassen, 2 Sekunden halten, 1 Sekunde nach oben)</p> <p>Kombiniert mit Liegestütze</p>
20		<p>Liegestütze</p> <p>10-mal</p>	<p>10-15 Wiederholungen in langsamer Ausführung TUT 3-2-1 (3 Sekunden ablassen, 2 Sekunden halten, 1 hoch)</p> <p>Kombiniert mit Ausfallschritten</p>
21		<p>Hüftheben mit Langhantel einbeinig</p> <p>10 x 10 kg</p>	<p>Mit Gewicht auf der Hüfte</p> <p>In Kombination mit Burpees</p>
22		<p>Burpee - Liegestützsprung</p> <p>10-mal</p>	<p>In Kombination mit einbeinigem Hüftheben</p>