

Sportprogramm für DRAUSSEN - 01**Ihr braucht:**

- Einen **Baum**, den Weg dorthin könnt ihr gut zum **Aufwärmen** nehmen (Fahrrad/Laufen)
- Evtl. eine **Bank** oder **Stufen** irgendwo draußen (geht auch ohne)

Das Programm ist als **Zirkeltraining** angelegt. Es ist immer abwechselnd eine Übung fürs Herz-Kreislauf-System und eine zur Kräftigung/Stabilisierung. Macht die Pausen so kurz wie möglich.

Die **erste Runde ist zum Aufwärmen** gedacht, und die solltet ihr daher ganz locker machen, wenn ihr euch nicht bereits vorher gut aufgewärmt habt.

Das Programm könnt ihr über mehrere Wochen machen, dann sieht es z.B. aus wie folgt:

Woche	1	2	3	4
Trainings pro Woche	2-3	2-3	2-3	2-3
Wiederholungen	Je nach Übung (steigen jede Woche)			
Durchgänge	2	2-3	3	3-4

Zeit / Anzahl je Woche	Übung	Beschreibung
15 / 20 / 25 / 30 Sekunden	Hampelmann „Brustöffner“	<ul style="list-style-type: none"> • Hüftbreiter Stand, Arme starten seitlich ausgestreckt • Beim in die Grätsche springen die Arme nach vorne führen (nicht über den Kopf) • Wieder in die Grätsche usw. beim Zurückführen der Arme bewusst die Schulterblätter zusammenziehen
15 / 20 / 25 / 30 Stück	Kniebeuge	<ul style="list-style-type: none"> • Hüftbreiter Stand, kennt ansonsten jeder 😊 • Geht so tief wie möglich, ohne dass die Fersen abheben • Achtet darauf, dass ihr geradeaus schaut, Rücken lang lassen • Auf Gelenkachsen achten (Fuß-Knie-Hüfte in einer Linie)
15 / 20 / 25 / 30 Sekunden	Gestütztes Knieheben	<ul style="list-style-type: none"> • Beide Hände stützen an einem Baum, Abstand etwas mehr als Armlänge, so dass man leicht vorgelehnt steht • Ohne Pause in zügigem Tempo die Knie heben als ob man sprinten wollte • Dabei auf dem Vorderfuß abfangen und abdrücken • Auf die Rumpfspannung (Bauch) achten

4 / 6 / 8 / 10 Stück je Seite	Planke mit Wechsel Handstütz/ Unterarmstütz	<ul style="list-style-type: none"> • Ausgangsposition wie für Liegestütze, Rumpfspannung aufbauen (Bauch/Po fest, Schulterblätter fixieren) • Zuerst den linken Arm auf den Unterarm stützen, dann den rechten • Danach den linken Arm wieder mit der Hand aufsetzen, dann den rechten • Nach den angegebenen Wiederholungen das Ganze mit der anderen Seite starten • Kann auch auf den Knien oder mit den Händen/Armen erhöht ausgeführt werden, dann ist es ein bisschen einfacher
15 / 20 / 25 / 30 Sekunden	Hampelmann „Wechselsprung“	<ul style="list-style-type: none"> • Hüftbreiter Stand, Arme starten seitlich ausgestreckt • Wechselsprung vor/zurück, dabei gleichzeitig die Arme über dem Kopf zusammenführen • Beim Runterführen der Arme bewusst die Schulterblätter zusammenziehen
4 / 6 / 8 / 10 Stück je Seite	Seitstütz mit Rotation	<ul style="list-style-type: none"> • Füße übereinander platzieren, der Körper befindet sich gestreckt im Seitstütz • Ellenbogen unter der Schulter • Eindrehen und dabei mit dem oberen Arm unter dem Körper hindurchgreifen • Dann wieder in Ausgangsposition aufrichten, dabei Schulterblätter zusammenziehen • Nach den angegebenen Wiederholungen das Ganze auf der anderen Seite

Hinweise:

Wie bei allem Sport gilt: Nur machen, wenn ihr gesund seid und euer Arzt nicht irgendwelche Warnungen ausgesprochen hat. Wenn ihr normal gesund seid, dann sollte es kein Problem sein.

Bei Fragen – einfach fragen:

Susanne 28 15 03 86 oder klages@djfn.dk

In enger Anlehnung an: Fit in den Frühling – Workout des Monats, in: Athletik, April 2018, S. 32-34