



PERSONAL • ATHLETICS • FUNCTIONAL
MÖLLER PERSONALTRAINING

Trainingsplan vom 12.12.2021

Max Mustermann

gültig vom 12.12.2021 bis 12.03.2022

Cardio Clubbike SL



Datum									
Dauer	10 min								
Belastung									
Trainingspuls									
Pause									

Crunches (klassisch)



In RL Füße aufstellen, die Fußsohlen flach auf dem Boden. Abstand zwischen den Beinen maximal hüftbreit. Hände berühren mit den Fingerspitzen rechts und links den Kopf, Ellbogen zeigen zur Seite. Kopfposition ist neutral, Blick nach schräg oben gerichtet. Kopf und Schultern vom Boden lösen, Nase zieht zu den Knien. Während dieser Bewegung ausatmen. Bei der Einatmung wird der Oberkörper wieder bis kurz über dem Boden abgesenkt und der nächste Crunch ausgeführt. Kopf- und Armstellung bleiben während der ganzen Übung unverändert. Lediglich der Oberkörper bewegt sich.



Wiederholungen	10								
Sätze	2								
Pause	10								

Unterarmstütz (Planke)



Unterarmstütz in BL. Ellbogen unter den Schultern, Blick zum Boden gerichtet. Füße zusammen, mit Zehenspitzen auf dem Boden. Bei der Durchführung wird der Bauch angespannt und das Becken angehoben, bis sich der Körper von Kopf bis Fuß auf einer Linie befindet. Die Position wird statisch für mehrere Sekunden gehalten, ohne dass das Becken absinkt. Dann die Ausführung wiederholen.



Wiederholungen	30 sec								
Sätze	2								
Pause	10								

Bauchkräftigung, Beine strecken und Gesäß anheben



In RL liegen die Arme seitlich am Körper. Handrücken zeigen nach oben. Beine sind angehoben und in Hüfte und Knie gebeugt. Bauch anspannen und Gesäß vom Boden abheben, dabei die Beine strecken und die Hüfte weiter beugen. Es handelt sich um eine dynamische Übung.



Wiederholungen	10								
Sätze	2								
Pause	10								

Brett in RL



Mit den Füßen unter dem Befestigungspunkt in RL legen, Arme liegen seitlich neben dem Körper und drücken aktiv zum Boden. Hüfte vom Boden zur Decke heben und dort halten. Hüfte wieder bis auf den Boden absenken.



Wiederholungen	30 sec								
Sätze	2								
Pause	10								
Winkel									

Beidarmiges Schwingen mit einer Kettlebell



Aufrechter Stand, etwas breiter als schulterbreit. In den Händen vorm Körper eine Kettlebell, WS ist aufrecht, Schultern leicht nach hinten gezogen. Wichtig ist eine hohe Schulter- und Rumpfspaltung. Kettlebell schwingen, indem man in die Hocke geht und die Kettlebell durch die geöffneten Beine nach hinten durchschwingt und beim Aufrichten nach vorne oben beschleunigt. Arme sind bei der kompletten Übung gestreckt. Übung wird in der Ausgangsposition beendet.



Datum									
Wiederholungen	25								
Sätze	2								
Gewicht	16								
Pause	30								

Butterfly auf Bank in RL, Arme weit (KH)



Sich in RL auf eine Flachbank legen. Füße mit der Sohle auf dem Boden, Ober- und Unterschenkel bilden einen rechten Winkel. Kurzhanteln senkrecht in neutraler Griffhaltung nach oben gestreckt, dabei Arme nicht komplett durchstrecken. Kurzhanteln kontrolliert zu beiden Seiten senken. Es verändert sich ausschließlich die Position des Armes. Wenn die Kurzhanteln seitlich auf gleicher Höhe wie der Oberkörper sind, ist die Endposition erreicht. Im Anschluss wird ausgeatmet und zeitgleich werden die ausgestreckten Arme wieder langsam nach oben geführt, bis sich die Kurzhanteln nebeneinander und senkrecht über der Brust befinden.



Datum									
Wiederholungen	10								
Sätze	2								
Gewicht	8								
Pause	30								

Butterfly



Aufrechter Sitz, Oberkörper liegt vollständig an der Rückenlehne. Füße schulterbreit aufstellen. Griffe auf Schulterhöhe umfassen, Handflächen zeigen nach vorne. Arme sollten fast gestreckt sein. Rumpfmuskeln anspannen und Arme gegen den Widerstand der Maschine vor dem Oberkörper zusammenführen, dabei ausatmen. Dann die Griffe kontrolliert wieder zurück in die Ausgangsstellung führen. Bei der Rückführung einatmen.

Datum									
Wiederholungen	10								
Sätze	2								
Gewicht	20								
Pause	30								

Kreuzheben (LH)



Schulterbreiter Stand vor einer Langhantel. Langhantel wird im Wechselgriff umgriffen, je nach Armlänge etwas weiter als schulterbreit greifen. Zumindest so breit, dass die Ellbogen nicht an die Knie stoßen. Nun geht man in die Hocke. Während der gesamten Übung ist der Rücken leicht im Hohlkreuz. Kopf bildet die WS-Verlängerung, Blick ist nach vorne gerichtet. Bauch angespannt und Körperspannung aufgebaut. Dies alles hilft, den Rücken gerade zu halten (sehr wichtig!). Beim Aufrichten Langhantel möglichst nah am Körper entlang führen. Kraft kommt aus den Beinen und unterem Rücken. Ausführung gleichmäßig, langsam und ohne Schwung. Bewegung lässt sich unterteilen in das Strecken der Beine und das Aufrichten des Rückens. Beides erfolgt gleichzeitig! Das Timing entscheidet. Wer mit der Langhantel-Stange an den Knien hängen bleibt, streckt die Beine zu langsam. Wer die Beine schon nach der Hälfte der Übung durchgestreckt hat, streckt die Beine zu schnell. Beim Aufrichten sollte man ausatmen. In einer aufrechten Haltung angekommen, sollte man die Schultern zurückziehen. Anschließend schiebt man die Schultern wieder nach vorne, zieht die Hüfte zurück und beginnt mit der Absetzbewegung. Hierbei wird eingeatmet. Das Timing beim Absetzen der Langhantel-Stange entspricht dem der Aufrichtbewegung. Die Übung ist abgeschlossen, wenn die Langhantel-Stange wieder auf Bodenhöhe angekommen ist. Alternativ kann man wenige Zentimeter vor dem Boden anhalten und die nächste Wiederholung beginnen, oder man setzt die Langhantel-Stange kurz auf dem Boden ab.



Datum									
Wiederholungen	12								
Sätze	3								
Gewicht	30								
Pause	30								

Ausfallschritt (LH)



Im schulterbreiten Stand eine Langhantel auf den hinteren Schultermuskeln ablegen. Griff ist deutlich weiter als schulterbreit, Oberkörper ist gerade und der untere Rücken bleibt in einem leichten Hohlkreuz. Blick geradeaus und Bauch anspannen. Langsam und kontrolliert erfolgt ein Ausfallschritt nach vorne, bis das vordere Knie 90° gebeugt ist und das hintere Knie fast den Boden berührt. Während dieser Phase einatmen. Bei der Abwärtsbewegung müssen die Knie in die gleiche Richtung wie die Fußspitzen zeigen und hinter bzw. maximal auf gleicher Höhe mit den Fußspitzen bleiben. Anschließend wird das Bein mit Druck über die Ferse wieder nach oben gedrückt. In dieser Phase ausatmen und darauf achten, dass der untere Rücken im leichten Hohlkreuz bleibt.



Datum									
Wiederholungen	12								
Sätze	2								
Gewicht	17,5								
Pause	30								