

Do-Your-Homework Challenge

Ein paar Worte zum Prinzip der Übungen:

Ich versuche, die Übungen und Tage so zu konzipieren, dass immer verschiedene Muskelgruppen belastet werden. D.h. im Umkehrschluss aber auch, dass den Muskeln Zeit zum Erholen und zum Kompensieren gegeben wird. (Prinzip der optimalen Belastung und Erholung)¹

Es macht von daher wenig Sinn, wenn ihr zum Großteil immer die selben Übungen macht, weil ihr die am Besten könnt oder weil diese am meisten Spaß machen. Ihr solltet also auch die Übungen machen, die wirklich keinen Spaß machen.

Weiterhin seid ihr nun seit Wochen annähernd der gleichen Belastung ausgesetzt. Einigen von euch ist das inzwischen zu wenig. Von daher fangen wir diese Woche damit an, jeweils 2x8 Übungen pro Einheit zu machen, wobei die jeweiligen Teile nun jeweils 60'' dauern.² (Dadurch verlängern sich die Einheiten um ganze 3', was wirklich nicht viel ist) (das wäre nun das Prinzip der progressiven Belastungssteigerung)

Ihr braucht diese Mal wieder etwas Material:

ca. 1 oder 1,5kg Hantel oder Wasserflasche

ca. 5kg Gewicht (Hantelgewicht, 3 zusammengebundene Wasserflaschen (z.B. mit Tesa Krepp), ihr findet da schon was)

Das Training beginnt im Kopf


Woche vom 11.01. - 17.01.2021

Tag	Aufgabe(n)	Erl	Vid
Mo, 11.01.2021	<p>Sprungkraft</p> <p>jeweils 60'' Workout und 15'' Pause, 2 Durchgänge, dazwischen 1 min Pause</p> <ul style="list-style-type: none">• Kniebeugen mit nach vorn ausgestreckten Armen, dabei eine Hantel/Wasserflasche halten• Kniesprünge auf dem Boden knien und mit Armschwung auf die Füße springen 10x (nicht auf Zeit) https://www.youtube.com/watch?v=kN5YzlfkiQs• Wechselsprünge im Ausfallschritt• Skater Lungs• Fußgelenksprünge https://www.youtube.com/watch?v=Z9F2jZQtDyU• einbeinige Standwaage, in die Knie gehen und wieder hoch• seitliche Wechselsprünge z.B. über umgedrehten Wasserkasten oder Kiste• Kniehebelauf <i>Achtung, dieses Mal 5'' langsam und 10'' schnell</i> <p>Ausdehnen</p>		

1 von „optimal“ kann bei solch einem verallgemeinerten Trainingsplan keine Rede sein. Von daher muss jede von euch selbst entscheiden, wie groß die Belastung jeweils sein darf.

2 Zumindest meistens, bei Ausdauereinheiten kann dies anders gehandhabt werden.

Tag	Aufgabe(n)	Erl	Vid
Di, 12.01.2021	<p>Kraft/-ausdauer</p> <p>Alle Übungen mit geringer Belastung aber „langer“ zeitlicher Dauer, jede Übung 2', dazwischen 15'' Pause, 1 Durchgang</p> <p>Let's burn!</p> <p>Aufwärmen:</p> <p>kleine beidbeinige, einbeinige Sprünge; Arm-/Schulterkreisen; joggen auf der Stelle, etc</p> <ul style="list-style-type: none"> • Liegestützhaltung, dann abwechselnd rechts und links in den Seitstütz (mit gestrecktem Arm) der obere Arm senkrecht in die Höhe • Armkreisen seitlich und vor dem Körper Hüftbreiter Stand, leicht in die Knie gehen, Arme seitlich waagrecht gestreckt mit kleinen Hanteln/Wasserflaschen (1,5kg) Arme leicht kreisen (beide Richtungen) die Arme können dabei auch mal waagrecht vor dem Körper kreisen - nicht absetzen • auf dem Hintern sitzen, leicht nach hinten gelehnt, mit den Händen abstützen, die Beine sind angezogen in der Luft nun die Beine immer ausstrecken und wieder anziehen, dabei nicht absetzen • Ellbogenstütz, auf Fußspitzen dann immer leicht nach vorn und hinten wippen • Kosaken-Kniebeuge mit Gewicht vor der Brust (ca. 5kg) (Breitbeiniger Stand, abwechselnd rechts und links in die Knie) • Rückenlage, Beine angewinkelt, so dass die Sohlen gegeneinander stehen dann Becken heben und senken • „Rudern“ am Türrahmen senkrecht am Türrahmen stehen, mit dem Gesicht zu Rahmen, dabei mit den Händen den Rahmen umfassen dann nach hinten lehnen und wieder ranziehen • Rückenlage, Beine senkrecht nach oben dann Beine soweit wie möglich spreizen und wieder zusammen • Bankdrücken Rückenlage, Arme mit Gewicht (ca. 5kg) • Kniehebelauf 10' langsam, 20'' schnell <p>Ausdehnen</p>		
Mi, 13.01.2021	<p>Upper Body</p> <p>jeweils 60'' Workout und 15'' Pause, 2 Durchgänge, dazwischen 1 min Pause</p> <ul style="list-style-type: none"> • Paddeln (in Bauchlage) • Liegestützhaltung, abwechselnd mit rechten und linken Arm ein 5kg Gewicht heben und eine Liegestützhalt • Grab Dance https://www.youtube.com/watch?v=Fu1EcSaMZMY&t=17m11s • Seitstütz, Beine über Kreuz, Gewicht auf dem oberen Bein das untere Bein leicht heben und senken (nicht ablegen) 5x, dann schnell die Seite wechseln 		

Tag	Aufgabe(n)	Erl	Vid
	<ul style="list-style-type: none"> • Käfer • Liegestütz mit Händen auf Stuhl oder Bett, dabei 2x langsam nach unten und wieder hoch und 2x schnell hintereinander mit Händen nach oben springen (Hände weg vom Stuhl/Bett) • Frontaler Ausfallschritt mit Seitrotation • Burpees <p>Ausdehnen</p>		
Do, 14.01.2021	<p>Kondition, Ausdauer</p> <p>25' ohne Pause 2'' Aufwärmen, dann jeweils 1' Übung und gleich danach 1' leichtes laufen (10 Durchgänge), am Ende noch mal 3' leichtes laufen, Armkreisen etc als Cooldown</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1' kleine einbeinige Sprünge rechts • 1' kleine einbeinige Sprünge links • 1' Wand abstoßen (ca 50cm von Wand stehen, gegen Wand fallen lassen, mit Händen abfangen und wieder zurück stoßen) • 1' Hampelmann • 1' Kniehebelauf, 5' langsam, 10'' schnell • 1' Liegestütz auf Stuhl oder Bett abstoßen nach oben, so dass die Hände kurz vom Bett/Stuhl weg sind • 1' Skater Lungs • 1' Sumo Stand, abwechselnd rechte, linke Ferse heben, kurz halten • geteilte Kniebeugen (siehe Bild) • Mountain Climber  <p>Ausdehnen</p>		
Fr, 15.01.2021	<p>Erholung, aber kein Relaxen</p> <p>nach einer Woche Home-Schooling, Home-Office, Home-was-auch-immer, mal wieder Zeit für draussen</p> <ul style="list-style-type: none"> • locker 30 Minuten joggen <p>wieder aufwärmen und ausdehnen</p>		
Sa, 16.01.2021	<p>Kraft/-ausdauer</p> <p>Ihr wisst, wie's geht! Jede Übung 2', dazwischen 15'' Pause, 1 Durchgang</p> <p>Aufwärmen: kleine beidbeinige, einbeinige Sprünge; Arm-/Schulterkreisen; etc</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kniebeugen mit Armheben Jeweils eine kleine Hantel in der Hand, Arme seitlich am Körper; in die Kniebeuge, wenn unten gestreckte Arme senkrecht nach oben, wieder zurück und wieder aufrichten • Liegestütz, abwechselnd rechts und links kleines Gewicht heben • Rückenlage, Beine angestellt, Becken heben und senken • einbeiniger Stand links, rechtes Bein nach außen bewegen (wer mag auch mit einem leichten Gummiband) • Liegestütz (auch auf Knien), 		

Tag	Aufgabe(n)	Erl	Vid
	<ul style="list-style-type: none"> • einbeiniger Stand rechts, linkes Bein nach außen bewegen (wer mag auch mit einem leichten Gummiband) • Vierfüßlerstand, Arm und Bein diagonal strecken • Seitstütz, 2x Becken heben/senken und Seite wechseln • Paddeln • Burpees <p>Ausdehnen</p>		
So, 17.01.2021	30 - 45 min Fahrrad fahren		