

## Homegym:

Baukastensystem, Training kann beliebig zusammengestellt werden:

Training besteht aus 5 Teilen:

Jeder Teil ist fester Bestandteil des Trainings und kann mit den gegebenen Übungen durchgeführt werden

Ziel ist es den ganzen Körper gleichmäßig und ganzheitlich zu trainieren ohne einseitig zu werden

	<u>Sätze:</u>	<u>Zeit:</u>	<u>Übungen: (darunter kursiv Varianten)</u>			
1) <b>Aufwärmen</b>		<b>6 min</b>	<b>Komplex I (Videos)</b>	<b>II</b>	<b>III</b>	
2) <b>Rumpfstabilität</b>	<b>3 Runden</b>	<b>5 min</b>	Unterarmstütz <i>ein Arm heben</i> <i>ein Bein 1cm vom Boden anheben</i>	Seitstütz <i>oberes Bein anheben</i> <i>Rumpf auf und abbewegen</i>	Tisch <i>ein Arm heben</i> <i>ein Bein heben</i>	
3) <b>Schwachstellen</b> <b>Individualziel</b> <b>Schnellkraft</b>		<b>10 min</b>	<b>Brücke</b> <i>Schulterbrücke</i> <i>Rückstütz</i> <i>Arme erhöht</i>	<b>Standwaage</b> <i>seitl. Aufdrehen</i> <i>geschlossene Augen</i>	<b>Tiefe Hocke</b> <i>Überkopfkniebeuge mit Handtuch</i> <i>mit Besenstiel</i>	<b>Hochsprung</b> <i>auf Kasten</i> <i>über ein Hindernis</i>
4) <b>Druck Oberkörper</b>	<b>2-5 Sätze</b>	<b>je 2-3min</b>	<b>Dips</b> <i>an den Ringen</i> <i>Zwischen zwei Stühlen</i> <i>Bankdips</i> <i>An einer Innenecke</i>	<b>Liegestütz</b> <i>auf den Knien</i> <i>enge Handstellung</i> <i>breit</i> <i>eine Hand erhöht</i>	<b>HandstandPushup</b> <i>Kopfstand halten</i> <i>Handstand halten</i> <i>HandstandPushups bis halbe Höhe</i>	
<b>Zug Oberkörper</b>	<b>2-5 Sätze</b>	<b>je 2-3min</b>	<b>Klimmzug</b> <i>an einem Balken, Ast, Ringe</i> <i>KZ-Stange in der Tür</i> <i>Obergriff, Untergriff</i> <i>breit, enge</i>	<b>Rudern</b> <i>an der Tür</i> <i>an Besenstiel zwischen zwei Stühlen</i> <i>an Ringen</i> <i>mit Kurzhantel</i>		
<b>Core</b>	<b>2-5 Sätze</b>	<b>je 2-3min</b>	<b>Beinheben am Boden</b> <i>hängend</i> <i>mit gebeugten Beinen</i> <i>Klappmesser</i>	<b>Käfer</b> <i>mit gebeugten Beinen</i> <i>mit gestreckten</i>	<b>Mountainclimbers</b> <i>Russian Twist mit Gewicht</i>	
<b>Beine</b>	<b>2-5 Sätze</b>	<b>je 2-3min</b>	<b>Ausfallschritt</b> <i>als Lauf</i> <i>Schritt nach hinten</i> <i>Split Squats</i>	<b>Kniebeuge</b> <i>in die Tiefe Hocke</i> <i>mit Gewicht</i> <i>mit Besenstiel Überkopf</i>	<b>Einbeinkniebeuge</b> <i>mit festhalten</i> <i>mit Gewicht</i> <i>mit anschließendem Hochsprung</i>	
<b>Rücken</b>	<b>2-5 Sätze</b>	<b>je 2-3min</b>	<b>Einbeiniges Kreuzheben</b> <i>mit Kurzhantel</i> <i>mit Wasserkasten</i>	<b>RDL mit Bierkasten</b>	<b>Schwimmer am Boden</b>	
5) <b>Mobility</b>	<b>2-3 Übungen</b>	<b>je 2-3min</b>	<b>Frauenspagat</b>	<b>Männerspagat</b>	<b>Brust dehnen am Boden</b>	<b>Kreuzgriff</b> <b>Taube (Yoga)</b>

### Beispiel Training)

	<u>Übung:</u>	<u>Beschreibung:</u>	<u>Wdh x Sätze:</u>	<u>Pause:</u>	<u>Zeit:</u>
1)	<b>WarmUp I</b>	<i>wie im Video gezeigt</i>			6 min
2)	<b>Unterarmstütz</b>	<i>40sec halten/ 20sec Pause - 3 Runden</i>	<b>40sec x 3</b>	<b>20 sec Pause</b>	5 min
3)	<b>Handstand</b>	<i>an der Wand üben</i>	<b>10 min</b>		10 min
4)	<b>Liegestütz</b>	<i>Brust berührt einen Tennisball</i>	<b>15Wdh x 2</b>	<b>1-2 min Pause</b>	5 min
	<b>Rudern</b>	<i>Besenstiel zwischen zwei Stühlen</i>	<b>15Wdh x 2</b>	<b>1-2 min Pause</b>	5 min
	<b>Mountainclimbers</b>	<i>2 Runden bis Bauchmuskulatur brennt</i>	<b>30sec x 2</b>	<b>1-2 min Pause</b>	5 min
	<b>Ausfallschritte</b>	<i>Im Stand nach hinten</i>	<b>20 Wdh x 2</b>	<b>1-2 min Pause</b>	5 min
5)	<b>Frauenspagat</b>	<i>im Ausfallschritt erhöht beginnen, langsam tiefer gehen</i>	<b>2-3 min</b>		3 min
	<b>Kreuzgriff</b>	<i>hinter dem Rücken Hände zusammenführen</i>	<b>2-3 min</b>		3 min