



SV Winnenden 1848 e.V.

SPORTPARK

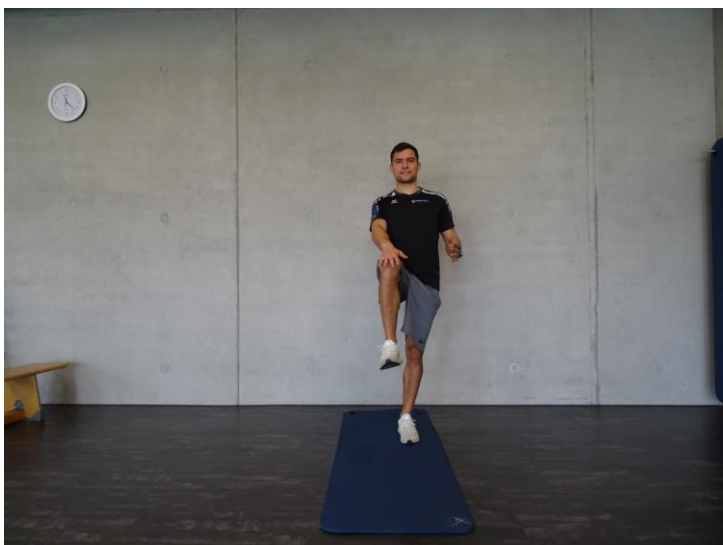
Trainingsplan 2: *Ausdauer-Workout*

Hinweis: Alle Übungen nacheinander ohne Pause durchführen, danach zwei Minuten Pause. Insgesamt drei Durchgänge absolvieren.

Übung 1: High Knees (60 Sekunden)

Ausgangsstellung: Schulterbreiter Stand, Brustbein aufgerichtet

Bewegungsablauf: Knie im Wechsel so hoch wie möglich ziehen und diese mit der Hand berühren.





SV Winnenden 1848 e.V.

SPORTPARK

Übung 2: Hand to toe (60 Sekunden)

Ausgangsstellung: Schulterbreiter Stand, Brustbein aufgerichtet

Bewegungsablauf: Im Wechsel jedes Bein einzeln, gestreckt nach oben heben und mit den Fingerspitzen die Fußspitzen berühren.





SV Winnenden 1848 e.V.

SPORTPARK

Übung 3: Squad Jumps (60 Sekunden)

Ausgangstellung: Schulterbreiter Stand, Brustbein aufgerichtet

Bewegungsablauf: Tief in die Kniebeuge, sodass beide Oberschenkel parallel zum Boden sind. Aus dieser Position so hoch wie möglich springen.





SV Winnenden 1848 e.V.

SPORTPARK

Übung 4: Mountain Climbers (60 Sekunden)

Ausgangsstellung: Liegestütz-Position, Arme und Beine gestreckt

Bewegungsablauf: Abwechselnd die Knie soweit wie möglich zur Brust ziehen.





SV Winnenden 1848 e.V.

SPORTPARK

Übung 5: Halbe Burpees (60 Sekunden)

Ausgangstellung: Schulterbreiter, aufrechter Stand

Bewegungsablauf: Aus dieser Position in die Liegestütz-Position gehen und wieder zurück.





SV Winnenden 1848 e.V.

SPORTPARK

Übung 6: Plank Jumps (60 Sekunden)

Ausgangsstellung: Unterarmliegestütz, Ganzkörperspannung

Bewegungsablauf: Aus dieser Position im Sprung Beine öffnen und schließen





SV Winnenden 1848 e.V.

SPORTPARK

Übung 7: Sumo Squads mit Leglift (60 Sekunden)

Ausgangsstellung: Breiter Stand, Fußspitzen nach außen gedreht

Bewegungsablauf: In dieser Position tief in die Kniebeuge gehen, dann wieder nach oben drücken und Knie zum Ellenbogen ziehen.





SV Winnenden 1848 e.V.

SPORTPARK

Übung 8: Plank ups (60 Sekunden)

Ausgangsstellung: Unterarmliegestütz, Ganzkörperspannung

Bewegungsablauf: Aus dem Unterarmliegestütz in den Liegestütz hoch und danach wieder in den Unterarmliegestütz runter.



Wir wünschen viel Spaß!