

# Trainingsplan

## Montag, Tag 1

	Serienzahl	Übung	Link	Wdh. / Zeit	Tempo [k,i,e,i]	Pause [sek]
Warm-Up	1	Armkreisen mit BWS Rotation	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=j8Q1TWQ8Avg">https://www.youtube.com/watch?v=j8Q1TWQ8Avg</a>	1min	2-0-2-0	
	1	World Greatest Stretch	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=-rK5otzYmt4">https://www.youtube.com/watch?v=-rK5otzYmt4</a>	je 8x	2-0-2-0	
	1	Ausfallschritt mit Rotation	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=6npAwRjXb6U">https://www.youtube.com/watch?v=6npAwRjXb6U</a>	je 8x	2-0-2-0	
	1	Handlauf (Ferse am Boden, Dehnung hintere Kette)	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=m6FSoi9M5TU">https://www.youtube.com/watch?v=m6FSoi9M5TU</a>	6x	4-2-4-2	
Herz-Kreislauf Training	10	35min Intervalltraining  10min Warm-Up Pendellauf 15-20m Strecke: 1min Belastung, 2min Erholung, 12 Intervalle		1min	85%	2min
Kraftblock	3	Strecksprünge (maximale Höhe)	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=kj6nOQNonoA">https://www.youtube.com/watch?v=kj6nOQNonoA</a>	10x	x-0-2-2	1min
		Streckung der BWS am Stuhl	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=lKh_WVEUrMI">https://www.youtube.com/watch?v=lKh_WVEUrMI</a>	8x	2-4-2-0	
	3	Tiefe Kniebeuge, eine Hand + Blick zur Decke	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=-MOniMewe_g">https://www.youtube.com/watch?v=-MOniMewe_g</a>	je 12x	2-2-2-0	
		Mobilisation Innenrotation Hüfte	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=KfXGmJeOpTo">https://www.youtube.com/watch?v=KfXGmJeOpTo</a>	je 6x	2-4-2-0	
	3	Bankziehen am Tisch mit 5s isometrischem Halten	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=zjHHyarvU-0">https://www.youtube.com/watch?v=zjHHyarvU-0</a>	10x	2-5-2-0	
		Hüftmobilisation Extension	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=2xHzqlrS5d8">https://www.youtube.com/watch?v=2xHzqlrS5d8</a>	je 6x	2-2-2-0	
	3	Einbeinige Kniebeuge mit hinterem Bein auf Stuhl	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=fnMHssjnH6M">https://www.youtube.com/watch?v=fnMHssjnH6M</a>	je 12x	2-0-2-0	
		Y,T,W,L	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=3MxHX9j15BU">https://www.youtube.com/watch?v=3MxHX9j15BU</a>	8x	2-2-2-2	
	3	Klimmzug zu einer Seite	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=R7eXIBdTvdU">https://www.youtube.com/watch?v=R7eXIBdTvdU</a>	je 4x	2-2-2-0	
		Nordischer Seitstütz (kurzes Bein)	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=qnnF_yz5Cow">https://www.youtube.com/watch?v=qnnF_yz5Cow</a>	45sek		
	3	Kurzer Käfer in Rückenlage	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=iW2IDTzYq6U">https://www.youtube.com/watch?v=iW2IDTzYq6U</a>	je 8x	2-4-2-2	
	3	Vierfüßler: Diagonales Strecken von Arm und Bein mit Theraband	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=4T2WxGwqGdK">https://www.youtube.com/watch?v=4T2WxGwqGdK</a>	je 12x	2-0-2-0	
Cool-Down	1	Hüftdehnung	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=O3hfEYJ2sR4">https://www.youtube.com/watch?v=O3hfEYJ2sR4</a>			
		+ individuell				

Serienzahlen, welche sich auf mehrere Übungen beziehen, sind Übungsgruppen und sollen immer im Wechsel trainiert werden bis die Satzzahl erreicht ist. Dann kann zur nächsten Übungsgruppe gewechselt werden. Da das eigene Körpergewicht unmittelbar schwer zu verändern ist müsst ihr die WDH individuell anpassen. Woche 1: Mit der letzten sauberen WDH aufhören! Viel Spaß und kommt gesund & fit durch die Woche! Bei Fragen: PW 015150444007 – p.weissinger@wasserball-bw.de

# Trainingsplan

## Dienstag, Tag 2

	Serienzahl	Übung	Link	Wdh. / Zeit	Tempo [k,i,e,i]	Pause [sek]
Warm-Up	1	Hampelmann-Sprünge, Arme vorne, seitlich, überkopf	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=qM79siZMn2M">https://www.youtube.com/watch?v=qM79siZMn2M</a>	1min	2-0-2-0	
	1	Oberkörper-Beugung und Aufrichtung mit Rotation	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ksnyox80Seo">https://www.youtube.com/watch?v=ksnyox80Seo</a>	je 8x	2-0-2-0	
	1	Kreuzschritt	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=wD3gFf4G96c">https://www.youtube.com/watch?v=wD3gFf4G96c</a>	je 8x	2-0-2-0	
	1	Anfersen auf der Stelle	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=LacMI1JYdiY">https://www.youtube.com/watch?v=LacMI1JYdiY</a>	6x	4-2-4-2	
Herz-Kreislauf Training	1	60min moderate Dauerbelastung		60min		
		Radfahren/ Laufen/ Inline freie Wahl				
Kraftblock	3	Liegestütz mit erhöhten Füßen	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=GsjRTNA71eA">https://www.youtube.com/watch?v=GsjRTNA71eA</a>	12x	2-0-2-0	
		Cars für die Hüfte stehend	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=m_I9DCL2zL0">https://www.youtube.com/watch?v=m_I9DCL2zL0</a>	8x	2-0-2-0	
	3	Kreuzheben (z.B. mit Wasserkästen)	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=0_drNWXp03o">https://www.youtube.com/watch?v=0_drNWXp03o</a>	12x	2-2-2-0	
		Book Opener	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=5G9I7vHr32Q">https://www.youtube.com/watch?v=5G9I7vHr32Q</a>	je 6x	3-1-3-1	
	3	Überkopfdrücken oder Handstand-Liegestütz	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=fMTIYYHSy2A">https://www.youtube.com/watch?v=fMTIYYHSy2A</a>	10x	2-0-2-0	
		Cars Sprunggelenk	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=BDNGAnp7u7s">https://www.youtube.com/watch?v=BDNGAnp7u7s</a>	je 6x	4-0-4-0	
	3	Beckenheben einbeinig	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=bsevqHmabgc">https://www.youtube.com/watch?v=bsevqHmabgc</a>	je 12x	2-0-2-0	
		Hüftbeuger Mobilisation	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=fdTp0-2Wmtk">https://www.youtube.com/watch?v=fdTp0-2Wmtk</a>	6x	2-4-2-2	
	3	Roll-Outs mit Handtuch oder Bauchmuskelübung	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=NEIHM7OVaT8">https://www.youtube.com/watch?v=NEIHM7OVaT8</a>	Je 6x	2-1-2-1	
		Seitstütz mit Bein und Arm Bewegung	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=lwDxmkoek6kA">https://www.youtube.com/watch?v=lwDxmkoek6kA</a>	60sek	2-0-2-0	
	3	Reverse Fly z.B. mit Wasserflaschen	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=yUUdWE3sCyE">https://www.youtube.com/watch?v=yUUdWE3sCyE</a>	12x	2-0-2-2	
3	Scheibenwischer	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Sx8b7DftcTg">https://www.youtube.com/watch?v=Sx8b7DftcTg</a>	20x	3-0-3-0		
Cool-Down	10	Hartschaumstoffrolle / Blackroll	Individuell an Schwachstellen	1min		

Serienzahlen, welche sich auf mehrere Übungen beziehen, sind Übungsgruppen und sollen immer im Wechsel trainiert werden bis die Satzzahl erreicht ist. Dann kann zur nächsten Übungsgruppe gewechselt werden. Da das eigene Körpergewicht unmittelbar schwer zu verändern ist müsst ihr die WDH individuell anpassen. Woche 1: Mit der letzten sauberen WDH aufhören! Viel Spaß und kommt gesund & fit durch die Woche! Bei Fragen: PW 015150444007 – p.weissinger@wasserball-bw.de

# Trainingsplan

## Mittwoch, Tag 3

	Serienzahl	Übung	Link	Wdh. / Zeit	Tempo [k,i,e,i]	Pause [sek]
Warm-Up	1	Übungen aus dem Lauf ABC + eigene Übungen	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=jVwrEpvz4d8">https://www.youtube.com/watch?v=jVwrEpvz4d8</a>	10min		
Herz-Kreislauf Training	1	<p>60min Intervalltraining</p> <p>10min Warm-Up 10x1min Treppenlauf (90%) gefolgt von 2min Entlastung</p> <p>8x30Sekunden Steigerungen (von 20 auf 100%) 1min Entlastung, jede Treppe einzeln nehmen</p> <p>Alternativ 50m Strecke abstecken -&gt; Pendelläufe oder Widerstand auf Hometrainer entsprechend einstellen</p> <p>Trainingsgerät kann auch in der Mitte der Einheit gewechselt werden, z.B. ½ Treppe, ½ Cross-Trainer</p> <p>5min Austraben</p>				
Cool-Down	1	Cool-Down Routine, siehe Beispiel	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=tXWh-dowilg">https://www.youtube.com/watch?v=tXWh-dowilg</a>	10min		

Viel Spaß und kommt gesund & fit durch die Woche!

# Trainingsplan

## Donnerstag, Tag 4

	Serienzahl	Übung	Link	Wdh. / Zeit	Tempo [k,i,e,i]	Pause [sek]
Warm-Up	1	Warm-Up Zirkel Schulter	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=g16Nv_0k6ZY">https://www.youtube.com/watch?v=g16Nv_0k6ZY</a>	3min	2-0-2-0	
	1	World Greatest Stretch	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=-rK5otzYmt4">https://www.youtube.com/watch?v=-rK5otzYmt4</a>	je 8x	2-0-2-0	
	1	Skorpion	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=SoFnsKm9kzM">https://www.youtube.com/watch?v=SoFnsKm9kzM</a>	je 8x	3-0-3-0	
	1	Sumo Squat to Stand	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=jbP4KAdtgQA">https://www.youtube.com/watch?v=jbP4KAdtgQA</a>	8x	2-1-2-1	
Herz-Kreislauf Training	1	60min Fahrtspiel  Lockerer Warmmachen Bewegungsform der eigenen Wahl, gerne auch spielerisch, z.B. mit Ball Häufiges, spielerisches Wechseln von Tempo und Intensität, hoher Bewegungsumfang, wechselnde Int.		60min	80%	
Kraftblock	3	Kastensprünge	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Bl7udbswesM">https://www.youtube.com/watch?v=Bl7udbswesM</a>	1min	x-0-2-2	
		Streckung der BWS auf der Rolle	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Wj2VCImcZ48">https://www.youtube.com/watch?v=Wj2VCImcZ48</a>	6x	2-0-2-0	1min
	3	Seitliche Kniebeuge mit Handtuch	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=g714HQvKBj0">https://www.youtube.com/watch?v=g714HQvKBj0</a>	je 12x	2-0-2-0	
		Mobilisation Innenrotation Hüfte im Sitzen mit Band	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=XmvwRhexKJk">https://www.youtube.com/watch?v=XmvwRhexKJk</a>	je 6x	2-4-2-0	
	3	Bankziehen oder Rudern am TRX (n.M. einarmig)	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=R1tS-mbg6L4">https://www.youtube.com/watch?v=R1tS-mbg6L4</a>	12x	2-0-2-0	
		L-Sitz Hüfte	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=RV2Meilr2Zo">https://www.youtube.com/watch?v=RV2Meilr2Zo</a>	je 6x	2-2-2-0	
	3	Ausfallschritt mit Rumpfrotation	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=i5diiGT91Cs">https://www.youtube.com/watch?v=i5diiGT91Cs</a>	je 12x	2-0-2-0	
		Y,T,W,L	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=3MxHX9j15BU">https://www.youtube.com/watch?v=3MxHX9j15BU</a>	je 8x	2-0-2-0	
	3	Klimmzug mit breitem Griff und isometrischem Halten	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=3HN-fqtv_R4">https://www.youtube.com/watch?v=3HN-fqtv_R4</a>	6x	2-5-2-0	
		Lateralflexion Wirbelsäule mit Atmung	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Rk2i4nXiSU0">https://www.youtube.com/watch?v=Rk2i4nXiSU0</a>	Je 2x	2-5-2-0	
3	Unterarmstütz-Variation (freie Wahl)	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=9Z8vpplwFbw">https://www.youtube.com/watch?v=9Z8vpplwFbw</a>	1min	2-0-2-0		
3	Vierfüßler: Diagonales Strecken von Arm und Bein (mit Theraband)	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=-9KK8SsWh-4">https://www.youtube.com/watch?v=-9KK8SsWh-4</a>	je 15x	2-0-2-0		
Cool-Down	2	Brezle-Variationen	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xjAa4jTBLQk">https://www.youtube.com/watch?v=xjAa4jTBLQk</a>	je 1min		
	2	Couch-Stretch Variante	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ulgAOykAgV4">https://www.youtube.com/watch?v=ulgAOykAgV4</a>	je 1min		

Viel Spaß und kommt gesund & fit durch die Woche!

# Trainingsplan

## Freitag, Tag 5

	Serienzahl	Übung	Link	Wdh. / Zeit	Tempo [k,i,e,i]	Pause [sek]
Warm-Up	1	Hock-Strecksprünge	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=XU7jcsRw_nU">https://www.youtube.com/watch?v=XU7jcsRw_nU</a>	1min	2-0-2-0	
	1	Standwaage	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=CtkVn2tvH_Q">https://www.youtube.com/watch?v=CtkVn2tvH_Q</a>	je 10x	2-1-2-1	
	1	Ausfallschritt mit Rotation	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=JuOKiwznzJvY">https://www.youtube.com/watch?v=JuOKiwznzJvY</a>	je 12x	2-1-2-1	
	1	Seilspringen Variationen	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=0QTmEwfgvp0">https://www.youtube.com/watch?v=0QTmEwfgvp0</a>	5min		
Herz-Kreislauf Training	1	40min Intervalltraining Laufen, Rad oder Heimtrainer 5min Warm-Up 8x2min Belastung (80%), 3min Regeneration		60min		
Kraftblock	3	Liegestütz auf dem Ball (mit Gegenbein anziehen)	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=nQ9OR_2-I8I">https://www.youtube.com/watch?v=nQ9OR_2-I8I</a>	12x	2-0-2-0	
		Cars für die Hüfte im Vierfüßler	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=9hmX3xwrUh0">https://www.youtube.com/watch?v=9hmX3xwrUh0</a>	je 6x	2-0-2-0	
	3	Einarmiges Kreuzheben mit Wasserkasten	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=VRF34kJgkDA">https://www.youtube.com/watch?v=VRF34kJgkDA</a>	12x	2-0-2-0	
		<b>BWS Rotation mit Besenstil</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=oJ72lJL23nM">https://www.youtube.com/watch?v=oJ72lJL23nM</a>	je 3x	2-2-2-0	
	3	<b>Fliegend mit Handtüchern</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=GluTfNFqLI0">https://www.youtube.com/watch?v=GluTfNFqLI0</a>	10x	2-0-2-0	
		Aushängen	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=-Xaf8NIX_7E">https://www.youtube.com/watch?v=-Xaf8NIX_7E</a>	1min		
	3	Beckenheben einbeinig	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=bsevgHmabgc">https://www.youtube.com/watch?v=bsevgHmabgc</a>	je 12x	2-0-2-0	
		Katze-Kuh Mobilisation der Wirbelsäule	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=vHfdgm927H8">https://www.youtube.com/watch?v=vHfdgm927H8</a>	10x	2-0-2-0	
	3	<b>Unterarmstütz mit Rotation</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=gLslg80Truw">https://www.youtube.com/watch?v=gLslg80Truw</a>	je 10x	2-0-2-0	
		<b>Diagonales Arm&amp; Beinheben in Bauchlage</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=C2l18H6PX1g">https://www.youtube.com/watch?v=C2l18H6PX1g</a>	60sek	2-0-2-0	
3	Prone Infinity Hover	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=lxmIMWUoKKg">https://www.youtube.com/watch?v=lxmIMWUoKKg</a>	je 10x	2-0-2-0		
3	Aktives Beinanheben (ASLR) mit Rumpfaktivierung	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=0c4xkz71d1Q">https://www.youtube.com/watch?v=0c4xkz71d1Q</a>	Je 10x	2-2-2-0		
Cool-Down	10	Hartschaumstoffrolle / Blackroll	Individuelle Auswahl	10min		

Serienzahlen, welche sich auf mehrere Übungen beziehen, sind Übungsgruppen und sollen immer im Wechsel trainiert werden bis die Satzzahl erreicht ist. Dann kann zur nächsten Übungsgruppe gewechselt werden. Da das eigene Körpergewicht unmittelbar schwer zu verändern ist müsst ihr die WDH individuell anpassen. Woche 1: Mit der letzten sauberen WDH aufhören!

Viel Spaß und kommt gesund & fit durch die Woche!