

TRAININGSPLAN PROFIS

WARM-UP:

5 Minuten lockeres Gehen auf der Stelle & Arme kreisen.

TRAININGSPLAN:

Tag 1 Ganzkörper-Krafttraining:

Kniebeugen mit Gewicht (3 Sätze à 15–20 Wdh.)
Liegestütze auf den Zehenspitzen (3 Sätze à 12–15 Wdh.)
Ausfallschritte mit Gewicht (3 Sätze à 12–15 Wdh. pro Bein)
Plank (3 × 30–40 Sek. halten)

Tag 2 Ausdauer und Core-Training:

Schnelle Mountain Climbers (3 Sätze à 30–40 Sek.)
Russian Twists mit Gewicht (3 Sätze à 25 Wdh.)
Superman (3 Sätze à 15 Wdh.)
Seitlicher Plank (3 × 20–25 Sek. pro Seite)

Tag 3 Regeneration & Flexibilität:

30 Minuten Yoga oder Mobility, mit Fokus auf dynamischen Dehnungen:
„Herabschauender Hund“, Seitlicher Ausfallschritt, „Kindhaltung“

Tag 4 Ganzkörper-Krafttraining:

Kniebeugen mit Gewicht (3 Sätze à 15–20 Wdh.)
Liegestütze mit Klatschen (3 Sätze à 10–12 Wdh.)
Glute Bridges (3 Sätze à 15–20 Wdh. pro Bein)
Plank mit Schulter-Tabs (3 Sätze à 20–25 Wdh.)

Intervalltraining:

Tag 5 Sprintintervalle (45 Sek. Sprint, 60 Sek. Gehen)
Schnelle Hampelmänner (3 Sätze à 20–25 Wdh.)
Seilspringen (3 Sätze à 60 Sek.)
Burpees (3 Sätze à 10–12 Wdh.)

Mobilität & Stabilität:

Tag 6 30 Minuten Yoga mit fließenden Übergängen: Sonnengruß,
Krieger-Positionen, Brust- und Schulteröffner

Aktive Erholung:

Tag 7 45 Minuten lockeres Radfahren oder Spaziergang.
Alternativ: 30 Minuten entspanntes Yoga.

COOL-DOWN:

Im Stehen die Hände Richtung Füße bringen und die Dehnung sanft federnd vertiefen.