

Trainingsplan *CORONA* (2-3x pro Woche a 3x15-20wdh.) Übungen entweder /oder (gerne variieren über die Wochen)

	<p>Ersetzt G4 (Brustpresse)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Arme auf Brusthöhe und in die Streckung bewegen -nicht komplett durchstrecken!
	<p>Arme (Bizeps/Armbeuger)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Fuß fixiert das Theraband -Ellenbogen eng am Körper -beugen und strecken der Arme (am Ende nicht komplett ausstrecken) <p>-Ausführung mit gefüllten Wasserflaschen (Sand, Wasser, Kies)</p>
	<p>Arme (Trizeps/Armstrecker)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Fuß fixiert das Theraband -Arm geht aus der Beugung in die Streckung <p>-Nutzung von gefüllten Wasserflaschen</p> <p>-Beugung in Streckung</p>
	<p>-stütz auf einem Sessel/Hocker</p> <p>-Beugung in Streckung</p>

Trainingsplan *CORONA* (2-3x pro Woche a 3x15-20wdh.) Übungen entweder /oder (gerne variieren über die Wochen)



Ersetzt G2

- enges rudern
- Arme im 90 Grad Winkel anziehen



- Theraband kreuzen
- aus der Beugung in die Armstreckung
- Arme komplett nach oben ausstrecken



Ersetzt G6

- Theraband schulterbreit greifen
- in U-Haltung nach unten ziehen

Trainingsplan *CORONA* (2-3x pro Woche a 3x15-20wdh.) Übungen entweder /oder (gerne variieren über die Wochen)

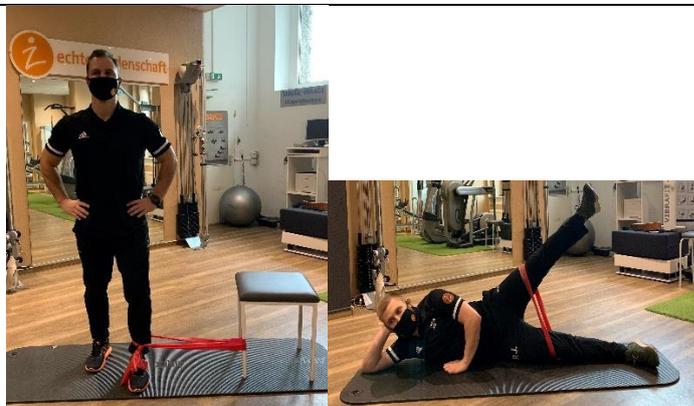


Ersetzt G3

-Arme ausstrecken, Schulterbreit greifen und zur Seite aufziehen



-anstelle vom Theraband gefüllte Wasserflaschen



Ersetzt G12

- Theraband ums Bein knoten
-abspreizen der Beine



Ersetzt G9+G8

-Ausfallschritte mit Wasserflaschen

- Kniebeugen breitbeinig mit Wasserflaschen o.ä.

Trainingsplan *CORONA* (2-3x pro Woche a 3x15-20wdh.) Übungen entweder /oder (gerne variieren über die Wochen)

 	<p>Ersetzt G7</p> <p>-Theraband am Bein fixieren und Bein nach hinten beugen</p> <p>-Handtuch unter die Füße - das Handtuch wegschieben und wieder an den Popo ran ziehen</p>
	<p>Schultern</p> <p>-Befestigung an der Tür o.ä. außen Rotation des Ellenbogens -Handtuch zwischen Körper und Ellenbogen festdrücken um zu vermeiden das sich der Ellenbogen vom Körper löst</p>

Trainingsplan *CORONA* (2-3x pro Woche a 3x15-20wdh.) Übungen entweder /oder (gerne variieren über die Wochen)



Ersetzt G1

-seitliche Bauchmuskeln:
Wasserflaschen von rechts nach links heben

-Bauch anspannen



-seitliche Bauchmuskeln:
versuchen mit den Händen an die Fersen kommen
(Schulterblätter heben leicht ab)



-gerade Bauchmuskeln: Beine ausstrecken und aus der Bauchmuskulatur nach oben kommen. Geht auch mit Beinen geöffnet. (V-Position)



Ersetzt G9

-Theraband zusammenknoten
-gerade hinstellen ggf. festhalten
-Streckung des Beins nach hinten