

SVG Neuss Weissenberg-Krafttraining – D- A Jugend

Empfehlung: 2-3x die Woche Krafttraining

Sinnvoll ist auch die Integration von Ausdauertraining. Geht dazu 2-3 die Woche laufen.

Das kann wie folgt aussehen: **(Beispiel)**

Mo: Kraftzirkel

Do: Pause

So: Pause

Di: 5-10 KM laufen

Fr: 5-10 KM laufen

Mi: Kraftzirkel

Sa: Kraftzirkel

1. Plank



1. Runde → 1:15 Min.

2. Runde → 1:00 Min.

3. Runde → 1:00 Min.

4. Runde → 0:45 Min.

Ziel: Training Rumpf- und Schultermuskulatur.

Super Übung für eine gute Körperspannung!

2. Liegestütz



1. Runde → 20 Stk.

2. Runde → 18 Stk.

3. Runde → 15 Stk.

4. Runde → 12 Stk.

Ziel: Training der Brustmuskulatur und des Trizeps.

3. Russian Twist



1. Runde → 1:15 Min.

2. Runde → 1:00 Min.

3. Runde → 0:45 Min.

4. Runde → 1:00 Min.

Ziel: Training der seitlichen Bauchmuskulatur.

4. halber Burpees (ohne Liegestütz)



- 1. Runde → 1:00 Min.
- 2. Runde → 1:00 Min.
- 3. Runde → 1:00 Min.
- 4. Runde → 0:45 Min.

Ziel: Training der Bauchmuskulatur + teilw. unterer Rücken

5. Aufsteiger links



- 1. Runde → 1:00 Min.
- 2. Runde → 0:45 Min.
- 3. Runde → 0:45 Min.
- 4. Runde → 0:30 Min.

Ziel: Training der Beinmuskulatur und des unteren Rückens.

6. Aufsteiger rechts



1. Runde → 1:00 Min.

2. Runde → 0:45 Min.

3. Runde → 0:45 Min.

4. Runde → 0:30 Min.

Ziel: Training der geraden Bauchmuskulatur

7. Crunch Statisch



1. Runde → 1:15 Min.

2. Runde → 1:00 Min.

3. Runde → 1:00 Min.

4. Runde → 0:45 Min.

Ziel: Training der geraden Bauchmuskulatur