

SVG Neuss Weissenberg-Krafttraining - bis D Jugend

Empfehlung: 1-3x 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: 30 Min. laufen

Fr: 30 Min. laufen

Mi: Kraftzirkel

Sa: Kraftzirkel

1. Plank



1. Runde → 1:00 Min.

2. Runde → 0:45 Min.

3. Runde → 0:45 Min.

4. Runde → 0:30 Min.

Ziel: Trainiert die gesamte Rumpfmuskulatur und Schultern.

Super Übung für eine bessere Bauchspannung!

2. Liegestütz (einfache Version)



1. Runde → 20 Stk.

2. Runde → 18 Stk.

3. Runde → 15 Stk.

4. Runde → 12 Stk.

Ziel: Trainiert besonders die Brust und den Trizeps.

3. Sit Ups



1. Runde → 25 Stk.

2. Runde → 20 Stk.

3. Runde → 15 Stk.

4. Runde → 12 Stk.

Ziel: Training der geraden Bauchmuskulatur.

4. Mountainclimber



1. Runde → 1:00 Min.

2. Runde → 0:45 Min.

3. Runde → 0:30 Min.

4. Runde → 0:45 Min.

Ziel: Stärkung der Ausdauer und Rumpfmuskulatur.

5. Kniebeuge



1. Runde → 1:15 Min.

2. Runde → 1:00 Min.

3. Runde → 0:45 Min.

4. Runde → 1:00 Min.

Ziel: Training der Beinmuskulatur und des unteren Rückens.

6. Knieheben



1. Runde -> 1:15 Min.

2. Runde → 1:00 Min.

3. Runde → 1:00 Min.

4. Runde → 0:45 Min.

Ziel: Der Ausdauer, Koordination und Beinmuskulatur