Trainingsplan Muskelausdauer 1

SUMO-Squats

weiter Stand der Beine, 90° Winkel im Kniegelenk
Fußspitzen zeigen schräg nach außen
Kniegelenke bleiben immer über dem Sprunggelenk
Arme locker hängen lassen

Durchführung die Knie beugen, bis 90° im Kniegelenk
also tief gehen
wieder aufrichten und dabei im Wechsel mal
den rechten und den linken Fuß vom Boden
abheben, dabei bleibt das Knie auf Hüfthöhe
pro Satz 30 bis 40 Wiederholungen
3 Sätze, Satzpausen 30 sec.

Seitl. Bauchmuskeln

Stand im Squat, s.o.
Hände an die Schläfen

Durchführung Oberkörper von rechts nach links bewegen,
wenn möglich soweit, das die Ellbogen die
Knie berühren
pro Satz 30 bis 40 Wiederholungen
3 Sätze, Satzpausen 30 sec.
diese Übung wird zügig von recht nach links
durchgeführt

Beinrückseite & Gesäß „Waage"

das rechte Bein ist das Standbein, im
Kniegelenk leicht gebeugt
den kompletten Körper parallel zum Boden
positionieren, das linke Bein ist auf
Körperhöhe nach hinten ausgestreckt

Durchführung komplette Körpergrundspannung aufbauen
das linke Bein im Kniegelenk beugen und
strecken
pro Satz 30 bis 40 Wiederholungen
3 Sätze, Satzpausen 30 sec.
dann Seitenwechsel

Zu diesen Übungen findet Ihr auch das passende Video auf der DJK-Internetseite