



SPORT
UNION
TULLN

Trainingsplan für IRON PUMP

Warm Up:

- Schultern kreisen langsam / schnell, je 8 Wiederholungen
- Schwertzieher – Arme hinter den Rücken 8 Wh.
- Mobilisation der Wirbelsäule – Rund und Aufrecht – 8 Wh
- Rotation der Wirbelsäule – rechts / Links ! ohne Beineinsatz – 8 Wh.
- Rotation der Wirbelsäule rechts / Links MIT den Beinen – 8 Wh.
- Kniebeugen kleine Amplitude – 8 Wh.
- Kniebeugen große Amplitude – 8 wh.

1. Kombi: mit je 3 Durchgängen (Evtl. mit Zusatzgewicht) mit 10-12 Wh.

- Oberkörper Vorlage gestreckt mit Bein Extension einbeinig mit Armen nach vorne → 1. Bein
- Ausfallschritt mit Armen zur Seite → 1. Bein
- Wechsel beide Übungen auf 2. Bein

2. Kombi: mit je 3 Durchgängen mit 10 – 12 Wh.

- Liegestütz Variation Rechts / Mitte Triceps / Links
- Evtl. mit Zusatzgewicht: Kniebeugen Rechts / Links im Wechsel

3. Kombi: mit je 3 Durchgängen zu 12 Wh.

- Seitstütz 1 Seite 10 Wiederholungen
- Seitstütz 2 Seite mit 10 Wiederholungen

4. Kombi: mit je 3 Durchgängen zu 12 Wh.

Bauchlage – Seestern = Rückenübung
Bauchlage – Schneestern (Plank Variation)

5. Kombi: mit je 3 Durchgängen zu 12 Wh.

- a. Crunch mit Lateral Flexion Rechts / Links 10 Wh.
- b. Turkish Plank Variation

6. Cool Down: 😊 Rückenlage und Atmen und Entspannen

Ich glaube wir sind beschäftigt die nächsten Wochen 😊 Du kannst dich mit den Übungen auch langsam steigern - dann beginne mit 1 Durchgang und steigere dich in der nächsten Woche auf 2 Sätze, dann auf 3 Sätze usw. → Jedenfalls werdet ihr dann perfekt für unseren neuen Trainingsplan (hoffentlich) nach Ostern gerüstet sein!!! 😊