

# Heimtrainingsprogramm

## Variante 1:

1. 100 Sprünge hin und her über eine Linie
2. Rückenlage, Beine angestellt, Füße fest auf dem Boden: Rumpfheben (Arme seitlich am Körper) 12x
3. Wandhandstand, Hände schulterbreit und 20 cm von der Wand entfernt aufsetzen, Bauch einziehen, kein Hohlkreuz, nur die Fußspitzen liegen an der Wand: 30 Sekunden
4. Ausschultern mit einem Stab, ganz gleichmäßig, 5- 10x
5. Bauchlage, Stab mit geraden Armen schulterbreit halten und Oberkörper anheben
6. 10 Liegestütze (Bauch darf nicht durchhängen)
7. Spagat rechts und links, Hüfte gerade,
8. Grätschitz in einer Ecke, Arme in Hochhalte schulterbreit, Vorbeugen, Brust muss aufliegen, dann Arme anheben
9. 10 Hocksprünge hintereinander
10. 3 min Seilspringen

## Variante 2:

1. 100 Sprünge hin und her über eine Linie oder 3 min Seilspringen
2. Hockstand, Vorfallen in den Liegestütz, dann 5 Liegestütze, danach die Liegestützposition 30 Sec. halten (2 Wiederholungen)
3. Hockstand, Rückrollen in die Kerze, Abrollen, Strecksprung (10 Wiederholungen)
4. Bauchlage und Anheben der Arme und Beine (Schiffchen), danach Drehung in die Rückenlage (Arme und Beine berühren nicht den Boden), wieder Schiffchenhalte für 2 sec. (5 Wiederholungen)
5. Spagat rechts (2 min), Spagat links (2 min)
6. 2 x 5 Spagatsprünge hintereinander
7. Rückenlage, Beine erhöht aufstellen und Hochdrücken zur Brücke, Arm-Rumpf-Winkel maximal öffnen
8. 2x 20 Sek. Grätschwinkelstütz
9. je 10 einbeinige Kniebeugen rechts/ links
10. 3 min Seilspringen