



WS-Nr. 232 – Body Workout – funktionell u. effektiv
--

Referent/in: Anna Springer

Hauptphase Teil 1: **5 funktionelle Kombinations-Übungen** ⇒ je 10 Wiederholungen

- **Ausfallschritte plus Oberkörper-Rotation**, Re/Li im Wechsel
⇒ Variante: *Schrittlänge/-tiefe variabel; ohne Rotation*
- **Stütz-Toe-Taps**
⇒ Variante: *Stützhaltung/Planke ⇔ Dreiecks-Haltung*
- **Skater-Jump**
⇒ Variante: *Sprunghöhe variabel; beidbeinige Sprünge*
- **Planke plus Rotation**, Re/Li im Wechsel
⇒ Variante: *Stützhaltung im Kniestand; Stützhaltung ohne Rotation*
- **Swimming**
⇒ Variante: *„nur“ Arm- oder Beinbewegung*

Hauptphase Teil 2: **Kraftausdauertraining für 5 ausgewählte Muskelgruppen**

- ⇒ *dynamische Übungen ⇒ je 90sec Belastung*
- ⇒ *statische Übungen ⇒ max. 30sec Belastung*
- ⇒ *Synergisten-Supersatz-Training ⇒ als „Intensitätstechnik“ werden 2 Übungen für die gleiche/n Muskelgruppe/n direkt hintereinander u. ohne Pause durchgeführt ⇒ vollständige Ermüdung*

Schwerpunkt: Oberschenkelmuskulatur

dynamisch (je 90sec)	statisch (30sec)
Ausfallschritte, Re und Ausfallschritte, Li ↑↑ 1-beinige Kniebeuge (100%) ↑ 70-85% KG auf dem vorderen Bein ↓ beidbeinige Kniebeuge	tiefe Kniebeugen-Position ↑ plus Arme über Kopf strecken ↓ weniger tiefe Position wählen

Schwerpunkt: Brust- u. Schultermuskulatur

Push up / Liegestütz ↓ Liegestütz auf den Knien ↓↓ Liegestütz aus dem Vierfüßlerstand	Planke / Handstütz ↑ Beine im Wechsel anheben ↓ Handstütz auf den Knien
--	--

Schwerpunkt: Rückenmuskulatur

Butterfly Reverse ↑ gestreckte Arme (langer Hebel)	Hyperextension ↓ „nur“ Arme oder Beine anheben
--	--

Schwerpunkt: Gesäßmuskulatur

Glutaeus Kicks ↑ im oberen Drittel des Bewegungsradius bleiben ↑↑ zusätzlich (!! instabile Ausgangsposition)	Beckenlift ↑ gr. Bewegungsradius u. Fersen lösen ↓ Füße nah am Gesäß u. kl. Bewegungsradius
---	--

Schwerpunkt: Bauch- u. Rumpfmuskulatur

Sit up / Roll up ↑ Arme gestreckt über Kopf ↓ Hände neben dem Körper ↓↓ mit Unterstützung (am Oberschenkel ziehen)	Päckchenposition ↑ hoher Druck ↓ Knie Richtung Brust u. geringer Druck
--	---