

Dein Ganzkörper Training *Level 3* im Überblick

Übung	Level 1	Level 2	Level 3
Beine/Po	Kniebeuge	Ausfallschritt nach hinten	Gesprungene Kniebeuge
Brust/Trizeps	Liegestütze knieend	Liegestütze	Liegestütze einbeinig
Oberer Rücken/Bizeps	Enges Rudern an der Tür	Weites Rudern an der Tür	Rudern am Tisch
Bauch	Crunch Level 1	Crunch Level 2	Crunch Level 3
Unterer Rücken	Diagonales Arm- und Beinheben	Superman	Taucher

Gesprungene Kniebeuge



Ausführung:

- Starte im hüftbreiten Stand und leicht gebeugten Knien.
- Füße und Knie zeigen leicht nach außen.
- Setze dich nach hinten, wie auf einen Stuhl und führe dabei die Arme nach vorne.
- Springe explosionsartig in die Höhe und ziehe deine Arme nach hinten unten.
- Lande in der Kniebeuge und wiederhole die Sprünge über die Dauer der Übung.

Beachte:

- Versuche möglichst weich zu landen.
- Die Knie zeigen bei der Landung in Richtung der Fußspitze.

Liegestütze einbeinig



Ausführung:

- Stelle deine Hände etwa 1,5 Schulterbreiten auf.
- Die Ellenbogen sind dabei leicht gebeugt.
- Stelle die Füße hüftbreit auf und hebe ein Bein vom Boden
- Beuge deine Ellenbogen und führe dein Brustbein bis kurz vor den Boden.
- Drücke Dich wieder in die Ausgangsposition zurück.

Beachte:

- Stolze Brust
- Schultern weg von den Ohren
- Bauchspannung

Rudern am Tisch



Ausführung:

- Du greifst 1,5 Schultern breit an die Tischplatte.
- Deine Beine bilden einen 90° Winkel.
- Du ziehst deine Ellenbogen nach hinten und ziehst dein Brustbein Richtung Tisch.

Beachte:

- Stolze Brust
- Schultern weg von den Ohren
- Rumpfspannung
- Rutschfeste Unterlage

Crunch Level 3



Ausführung:

- Starte in Rückenlage und winkle deine Beine an.
- Strecke deine Arme lang über den Kopf.
- Drücke deinen unteren Rücken fest in den Boden.
- Spanne deine Bauchmuskulatur an und hebe den oberen Rücken vom Boden ab.

Beachte:

- Der Bauch ist in permanenter Anspannung.
- Der untere Rücken ist in ständigem Kontakt zum Boden.
- Lasse deine Halsmuskulatur möglichst entspannt.

Taucher



Ausführung:

- Du startest in Bauchlage.
- Arme und Beine sind lang ausgestreckt in Verlängerung deiner Körperachse.
- Arme und Beine werden möglichst schnell abwechselnd diagonal angehoben und wieder abgesenkt.
- „Paddeln“

Beachte:

- Hals in Verlängerung der Wirbelsäule
- Po anspannen

Dein Trainingsprotokoll für Level 3

Hier trägst Du Deine absolvierten Trainingseinheiten ein.

Woche	Belastungsdauer je Übung	Wochentag/Datum		
1	30 Sek.			
2	40 Sek.			
3	50 Sek.			
4	60 Sek.			