

Trainingsplan – Fatburner



Gerät / Thema: eigenes Körpergewicht

Ziele: **Fettverbrennung** (zusätzlich: Koordination, Stabilisation & Kräftigung)

Anzahl der Übungen: 10

Übungsüberblick:

- I.
 - 1) Jumping Jacks (slow)
 - 2) Hüftdips im Unterarmstütz
 - 3) 10x high knees & 10x touch down
 - 4) Russian Twist
 - 5) 3x Side Step in die Hocke (slow) & Steckung
- II.
 - 6) Get ups mit Streckung
 - 7) Punch
 - 8) Entengang
 - 9) Mountain Climbers
 - 10) Lunges (slow)

Hier haben wir dir alle Übungen in einer Sammlung erfasst. Beschrieben sind die „Anfängervarianten“, die „Fortgeschrittene Variante“ ist im Video zu sehen. Mit dieser, sowie weiterer, Übungssammlung/en ist es dir in Zukunft möglich, dir dein eigenes Trainingsprogramm auf deine Ziele hin selbst zusammen zu stellen.

Wir wünschen dir viel Spaß dabei!

Erstellt von: Karoline Klette, Tatjana Sievers & Nikolay Zobenkov – Sporttherapie

1) Jumping Jacks (slow)

Gerät / Thema: eigenes Körpergewicht

Ziel: **Fettverbrennung** (zusätzlich: Koordination, Kräftigung)

Beschreibung:

Ausgangsposition:

- Aufrecht Stehen
- Füße direkt nebeneinander stellen
- Arme seitlich am Körper abgelegt
- Handflächen zeigen nach hinten



Bewegungsausführung/Endposition:

- Seitlicher Ausfallschritt, mehr als hüftbreit
- Arme gleichzeitig seitlich nach oben über den Kopf führen
- Bein wieder schließen, Stand mit geschlossenen Beinen, Arme wieder seitlich neben den Körper bringen

Wichtig:

- Aufrechte Körperhaltung, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule

Muskulatur: Antagonisten, Synergisten, Agonisten

- Gesäß- & die gesamte Beinmuskulatur
- Schulter-, Brust- & Rückenmuskulatur
- Fußmuskulatur

Umfang / Intensität: Sätze: 2

Wiederholungsanzahl/Dauer: 50 Sekunden

Pause: 10 Sekunden

Koordinativer Anspruch: einfach

Variationsmöglichkeiten:

- Fortgeschrittene Variante
 - Jumping Jacks gesprungen

2) Hüftdips im Unterarmstütz

Gerät / Thema: eigenes Körpergewicht

Ziel: **Fettverbrennung**

(zusätzlich: Stabilisation & Kräftigung des Rumpfes)

Beschreibung:

Ausgangsposition:

- Unterarmstütz

Bewegungsausführung/Endposition:

- Hüfte im Wechsel nach rechts & links in Richtung Boden kippen

Wichtig:

- Eine Linie mit gesamten Körper bilden, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule

Muskulatur: Antagonisten, Synergisten, Agonisten

- Schulter-, Bauch- & Rückenmuskulatur
- Oberschenkelmuskulatur
- Gesäßmuskulatur

Umfang / Intensität: Sätze: 2

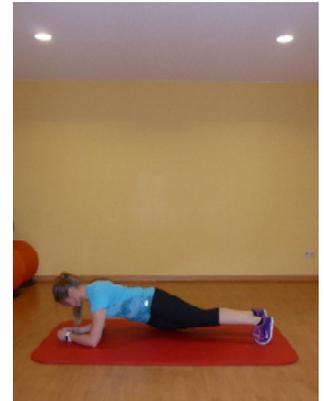
Wiederholungsanzahl/Dauer: 50 Sekunden

Pause: 10 Sekunden

Koordinativer Anspruch: mittel

Variationsmöglichkeiten:

- Fortgeschrittene Variante
 - Liegestützposition



3) 10x high knees & 10x touch downs

Gerät / Thema: eigenes Körpergewicht

Ziel: **Fettverbrennung** (zusätzlich: Koordination, Kräftigung)

Beschreibung:

Ausgangsposition:

- Aufrechter Stand

Bewegungsausführung/Endposition:

- 10x auf der Stelle die Knie abwechselnd auf Hüfthöhe (90°) nach oben ziehen
- Danach mehr als Hüftbreit aufstellen, Beine sind gestreckt
- Abwechselnd mit der linken Hand den rechten Knöchel und mit der rechten Hand den linken Knöchel berühren (10x)

Wichtig:

- Beine gestreckt (Touch down) und Rücken gerade
- Aufrechter Stand (high knees)

Muskulatur: Antagonisten, Synergisten, Agonisten

- Bauch- & Rückenmuskulatur
- Oberschenkelmuskulatur
- Gesäßmuskulatur

Umfang / Intensität: Sätze: 2

Wiederholungsanzahl/Dauer: 50 Sekunden

Pause: 10 Sekunden

Koordinativer Anspruch: mittel

Variationsmöglichkeiten:

- fortgeschrittene Variante
 - 10x high knees (fast) & 10x lateral step and reach



4) Russian Twist

Gerät / Thema: eigenes Körpergewicht

Ziel: **Fettverbrennung** (zusätzlich: Koordination & Kräftigung der Bauchmuskulatur)

Beschreibung:

Ausgangsposition:

- Sitzend, Oberkörper leicht nach hinten gebeugt
- Beide Arme gestreckt vor dem Körper halten



Bewegungsausführung/Endposition:

- Gesamter Oberkörper & Arme rotieren nach links und rechts (Hände dürfen den Boden berühren)

Wichtig:

- Nur der Oberkörper rotiert, Rücken gerade halten

Muskulatur: Antagonisten, Synergisten, Agonisten

- Bauch- & Rückenmuskulatur
- Arm- & Schultermuskulatur

Umfang / Intensität: Sätze: 2

Wiederholungsanzahl/Dauer: 50 Sekunden

Pause: 10 Sekunden

Koordinativer Anspruch: mittel

Variationsmöglichkeiten:

- fortgeschrittene Variante
 - Russian Twist mit Bicycle legs

5) 3x Side Step in die Hocke (slow) & Streckung

Gerät / Thema: eigenes Körpergewicht

Ziel: **Fettverbrennung**

(zusätzlich: Koordination, Kräftigung)

Beschreibung:

Ausgangsposition:

- Leichte Kniebeuge, Oberkörper leicht nach vorn geneigt

Bewegungsausführung/Endposition:

- 3 Schritte zur Seite (in Knie), Arme gehen gegengleich mit
- In Hocke gehen, Knie sind vor Körper, Hände Schulterbreit neben Füßen auf Boden
- Wieder aufrichten, Strecken und 3 Schritte in andere Richtung gehen, Bewegung wiederholt ausführen

Wichtig:

- Rücken gerade, Bauch angespannt

Muskulatur: Antagonisten, Synergisten, Agonisten

- Bauch-, Rücken-, Brust-, & Schultermuskulatur
- Oberschenkelmuskulatur
- Gesäßmuskulatur

Umfang / Intensität: Sätze: 2

Wiederholungsanzahl/Dauer: 50 Sekunden

Pause: 10 Sekunden

Koordinativer Anspruch: mittel

Variationsmöglichkeiten:

- fortgeschrittene Variante
 - 3x Side Jump in half Burpee & Tab Jump



6) Get ups mit Streckung

Gerät / Thema: eigenes Körpergewicht

Ziel: **Fettverbrennung** (zusätzlich: Stabilisation & Kräftigung)

Beschreibung:

Ausgangsposition:

- Aufrechter Stand

Bewegungsausführung/Endposition:

- Hinsetzen, nach hinten auf Rücken rollen
- Wieder vor auf Füße rollen, mit Armen nach oben stützen in den Stand kommen
- Nach oben strecken, arme über Kopf

Wichtig:

- Körperspannung

Muskulatur: Antagonisten, Synergisten, Agonisten

- Bauch-, Rücken- & Schultermuskulatur
- Oberschenkel- & Gesäßmuskulatur

Umfang / Intensität: Sätze: 2

Wiederholungsanzahl/Dauer: 50 Sekunden

Pause: 10 Sekunden

Koordinativer Anspruch: mittel

Variationsmöglichkeiten:

- Fortgeschrittene Variante
 - Get ups mit Tab Jump



7) Punch

Gerät / Thema: eigenes Körpergewicht

Ziel: **Fettverbrennung** (zusätzlich: Koordination & Kräftigung)

Beschreibung:

Ausgangsposition:

- Seitliche mehr als Hüftbreit stehen
- Oberkörper nach links rotiert
- Beide Arme nach oben vor Brust heben, Hände zur Faust



Bewegungsausführung/Endposition:

- Mit rechter Hand nach links punchen (oben und unten), dabei leicht in Knie gehen
- Rotation zur rechten Seite und mit der linken Hand nach rechts punchen (oben und unten), dabei leicht in Knie gehen

Wichtig:

- Kräftige Punches

Muskulatur: Antagonisten, Synergisten, Agonisten

- Bauch-, Rücken-, Schultermuskulatur
- Gesäßmuskulatur

Umfang / Intensität: Sätze: 2

Wiederholungsanzahl/Dauer: 50 Sekunden

Pause: 10 Sekunden

Koordinativer Anspruch: leicht

Variationsmöglichkeiten:

- Fortgeschrittene Variante
 - Punch mit Twist Jump

8) Squat Move

Gerät / Thema: eigenes Körpergewicht

Ziel: **Fettverbrennung** (zusätzlich: Stabilisation & Kräftigung)

Beschreibung:

Ausgangsposition:

- Leichte Kniebeuge, Oberkörper leicht nach vorn geneigt

Bewegungsausführung/Endposition:

- Nach vorne bis zum Ende der Matte gehen (in Kniebeuge)
- Rückwärts zurück (in Kniebeuge)

Wichtig:

- Rücken gerade

Muskulatur: Agonisten, Synergisten, Antagonisten

- Bauch-, & Rückenmuskulatur
- Oberschenkel-, & Gesäßmuskulatur

Umfang / Intensität: Sätze: 2

Wiederholungsanzahl/Dauer: 50 Sekunden

Pause: 10 Sekunden

Koordinativer Anspruch: leicht

Variationsmöglichkeiten:

- fortgeschrittene Variante
 - little Jumps & circle Turn



9) Mountain Climbers (slow)

Gerät / Thema: eigenes Körpergewicht

Ziel: **Fettverbrennung**

(zusätzlich: Koordination, Stabilisation & Kräftigung)

Beschreibung:

Ausgangsposition:

- Liegestützposition



Bewegungsausführung/Endposition:

- Rechtes Bein angewinkelt Richtung Brust ziehen und auf Hüfthöhe absetzen, dann wieder nach hinten auf Zehenspitzen absetzen (Liegestütz)
- Dann linkes Bein angewinkelt Richtung Brust ziehen und auf Hüfthöhe absetzen, dann wieder nach hinten auf Zehenspitzen absetzen (Liegestütz)

Wichtig:

- Körperspannung

Muskulatur: Antagonisten, Synergisten, Agonisten

- Bauch-, Rücken-, & Schultermuskulatur
- Oberschenkel- & Gesäßmuskulatur

Umfang / Intensität: Sätze: 2

Wiederholungsanzahl/Dauer: 50 Sekunden

Pause: 10 Sekunden

Koordinativer Anspruch: mittel

Variationsmöglichkeiten:

- fortgeschrittene Variante
 - Mountain Climber mit Wechselsprung

10) Lungs (slow)

Gerät / Thema: eigenes Körpergewicht

Ziel: **Fettverbrennung**

(zusätzlich: Koordination, Stabilisation & Kräftigung)

Beschreibung:

Ausgangsposition:

- Aufrechter, hüftbreiter Stand



Bewegungsausführung/Endposition:

- Mit rechts großen Schritt nach vorne machen (beide Beine max. 90°C gebeugt), Knie nicht über Fußspitze
- Oberkörper über das vordere Bein nach oben drücken und wider in hüftbreiten Stand
- Dann mit links großen Schritt nach vorne machen (beide Beine max. 90°C gebeugt), Knie nicht über Fußspitze

Wichtig:

- Beide Beine max. 90°C gebeugt, Rücken gerade, Körperspannung
- Vorderes Knie nicht über die Fußspitze

Muskulatur: Antagonisten, Synergisten, Agonisten

- Oberschenkel-, & Gesäßmuskulatur

Umfang / Intensität: Sätze: 2

Wiederholungsanzahl/Dauer: 50 Sekunden

Pause: 10 Sekunden

Koordinativer Anspruch: mittel

Variationsmöglichkeiten:

- leichtere Variante(n)
 - Lunges mit Wechselsprung