

## Training 6:

### 1. Aufwärmprogramm: 5 Runden

**20 x HIP BRIDGES:** Rückenlage, Beine aufgestellt, Arme abgelegt, Gluteus heben + senken (Muskulatur aktiv fest anspannen)

**15 x SQUAT JUMPS:** in die Kniebeuge kommen, Schwerpunkt auf Fersen, von dort hochspringen+ wieder in Squatposition landen

**20 x REVERSE LUNGE + KNEE UP** (20 pro Seite): Ausfallschritt zurück und beim nach vorne kommen Knie hochziehen

**10 x PLANK HIP DIPS:** im Unterarmstütz wechselnd Hüfte einmal link/rechts Richtung Boden rotieren

**10 x PUSH-UPS**

**20 x LEG LOWERS:** Rückenlage, Beine + Arme gestr. am Boden, Beine senkrecht nach oben heben, Bauch anspannen + unterer Rücken bleibt am Boden, dann Beine langsam gestreckt absenken, so weit es geht nach unten gehen, ohne d. sich der untere Rücken hebt, dann kurz halten + wieder zurück

**10x BURPEES**

### 2. Kraftübung:

**Trizepsdrücken mit Loop: 20 – 25 Wdh. / Seite + je 3 Sätze**

#### Wie wird die Übung gemacht?

Loop mit beiden Händen jeweils zwischen Daumen und Zeigefinger festhalten. Eine Hand auf die gegenüberliegende Schulter legen + die darunter liegende Hand auf Spannung bringen. Den unteren Arm wie bei allen Trizepsübungen maximal strecken + kontrolliert beugen ohne d. Spannung vom Loop vollständig zu verlieren.



#### Welche Muskulatur wird beansprucht?

Trizeps, Knorrenmuskel, Handstrecker, Fingerstrecker

3. **Dehnübung:**  
**Kreuzgriff hinter d. Oberkörper:** 1 Minute / Seite

**Wie wird die Übung gemacht?**

Im stehen oder sitzen (ohne Rückenlehne), einen Arm über d. Kopf heben, während d. andere hinter d. Rücken nach oben geführt wird. Dann sollen sich die beiden Hände hinter d. Oberkörper berühren. Wenn d. nicht möglich ist, einen Yogagurt, Handtuch oder Gürtel verwenden.



**Welche Muskulatur wird beansprucht?**

Außen- + Innenrotatoren im Schultergelenk, Trizeps, Brustmuskel, Rückenmuskel, großer Rundmuskel