



BJV
BAYERISCHER JUDO-VERBAND E.V.

Trainingsplan 2 – zuhause – KRAFTAUSDAUER

Aufwärmen:

10 min Hometrainer (Rad, Laufband, Cross-Trainer) oder

Bsp:

2 min locker auf der Stelle Joggen, 1 min Kniehebelauf, 1 min Anfersen, 2 min locker auf der Stelle, 1 min Hampelmann oder

8 min locker Seilspringen

Durchführung:

Zwei Übungen werden immer paarweise gemacht, sodass keine unnötiger Leerlauf entsteht.

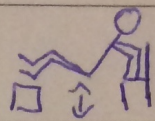
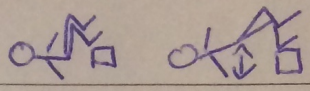
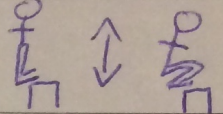
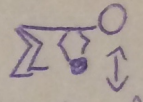
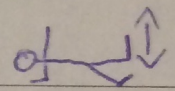
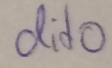
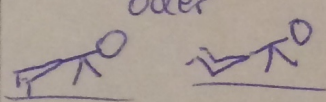
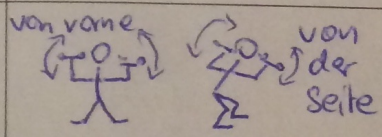
Bsp.: Sit-ups 60sec – Bend-ups 60sec – Sit-ups 60sec – Bend-ups 60sec – usw.

Nach sechs Sätzen kommt dann das nächste Übungspaar.

Achtet auf eine saubere Ausführung der einzelnen Übungen und denkt an eine gute Körpermittenspannung!

Kraft-Übungen:

| Übung | Muskelgruppe | Übungszeit | Sätze | Bemerkungen | Skizze |
|--------------------------|-------------------------------------|------------|-------|---|--------|
| Scheibenwischer | Bauch, schräg | 60 sec | 3 | <ul style="list-style-type: none">- auf Steißbein sitzen- Arme und Beine machen gegengleich seitliche Bewegung | |
| Unterarmstütz | Rumpfstabi | 60 sec | 3 | <ul style="list-style-type: none">- gerader Körper- abwechselnd re und li Bein abheben und kurz halten | |
| → 6 Minuten | | | | | |
| Kniebeugen in Grätsche | Beine inkl. Innenseite (Adduktoren) | 60 sec | 3 | <ul style="list-style-type: none">- Beine leicht gegrätscht- Fußspitzen zeigen nach außen- so weit runter gehen wie man kann ohne Fersen abzuheben | |
| Schwimmen in Bauchlage | Brust/Arme | 60 sec | 3 | <ul style="list-style-type: none">- Nase zeigt zum Boden- große Schwimmszüge | |
| → 6 Minuten | | | | | |
| Einbeinstand, wacklig re | Koord., Beine, Rücken | 60 sec | 3 | <ul style="list-style-type: none">- Standbein leicht gebeugt auf einem Kissen oder Handtuch als wacklige Unterlage- kleines Gewicht (Wasserflasche) um den Körper rumgeben- 3x li, 3x re, ... | |
| Einbeinstand, wacklig li | Koord., Beine, Rücken | 60 sec | 3 | <ul style="list-style-type: none">- Standbein leicht gebeugt auf einem Kissen oder Handtuch als wacklige Unterlage- kleines Gewicht (Wasserflasche) um den Körper rumgeben- 3x li, 3x re, ... | dito |

| | | | | | |
|--------------------------|--------------------------------|--------|--|--|---|
| → 6 Minuten | | | | | |
| Dips | Arme/Schultern | 60 sec | 3 | <ul style="list-style-type: none"> - Hände auf stabilem Stuhl oder Bank - Füße auf Stuhl oder anderer Auflage, ca. selbe Höhe |  |
| Beckenheben | Unterer Bauch, Beinbeuger! | 60 sec | 3 | <ul style="list-style-type: none"> - an einer Stufe die Füße mit den Fersen aufsetzen - Becken heben und kurz halten, dann wieder absenken - immer leichten Zug der Ferse Richtung Po aufbauen |  |
| → 6 Minuten | | | | | |
| Tiefe Kniebeuge an Stufe | Beine gesamt | 60 sec | 3 | <ul style="list-style-type: none"> - Füße mit Ballen auf einer Stufe aufsetzen - tiefe KB mit Gleichgewicht halten |  |
| Rudern | Arme und Rücken-strecker | 60 sec | 3 | <ul style="list-style-type: none"> - Beine leicht gebeugt - Oberkörper in Vorneige, Rücken gerade! - als „Gewicht“ kann etwas schwereres, was man gut greifen kann, verwendet werden, ca. 5-10 kg - Gewicht in hoher Frequenz zum Brustbein ziehen und wieder ablassen |  <ul style="list-style-type: none"> • Rücken gerade • Rücken parallel z. Boden <p>Gewicht auf / runter</p> |
| → 6 Minuten | | | | | |
| Seitstütz Beinabheben re | Beine, Außenseite (Abduktoren) | 60 sec | 3 | <ul style="list-style-type: none"> - Körper gerade lassen - oberes Bein gestreckt abheben und senken |  |
| Seitstütz Beinabheben li | Beine, Außenseite (Abduktoren) | 60 sec | 3 | <ul style="list-style-type: none"> - Körper gerade lassen - oberes Bein gestreckt abheben und senken |  |
| → 6 Minuten | | | | | |
| Liegestütz | Brust, Arme | 60 sec | 3 | <ul style="list-style-type: none"> - Körper gerade - Nase bis zum Boden - leichter ist es, wenn die Knie am Boden sind statt der Füße |  <p>oder</p> |
| Schultern | Schulter, Nacken | 60 sec | 3 | <ul style="list-style-type: none"> - leicht in die Knie gehen, Oberkörper in leichter Vorneige - Ellenbogen 90° - Arme auf und ab |  <p>von vorne von der Seite</p> |
| → 6 Minuten | | | → Gesamtdauer des Kraftplans: 42 Minuten | | |

Dehnen:

Beine: Oberschenkel vorne, hinten und innen, Waden

Arme: Brustmuskulatur, Schultern, Trizeps

Rumpf: Rücken in Rotation, Bauch und Hüftbeuger

HWS: Seitneigung Kopf

Bitte in jeder Übung mindestens 2x 40 sec aushalten!!!