



Trainingsplan



Bewegte Mittagspause 12 min Programm

gültig vom 14.02.2022 bis 14.08.2022

Trainingsplan vom 14.02.2022

Schulterheben (KH)



Zwei Kurzhanteln seitlich am Körper halten, Rücken und Kopf dabei gerade halten. Schultern während der Ausatmung heben und dann wieder absenken.



Datum									
Wiederholungen									
Sätze									
Gewicht									
RPE									

Bizeps Curl bds. mit Rotation (KH)



Zwei Kurzhanteln neben dem Körper hängen lassen. Mit angespanntem Oberkörper aufrecht stehen. Handrücken zeigen zur Seite. Beide Arme langsam auf Schulterhöhe curlen. Während des Curls werden die Unterarme außenrotiert, so dass die Handrücken am Ende der Bewegung vom Körper weg zeigen. Hantel dann langsam zur Ausgangsposition zurückführen.



Wiederholungen									
Sätze									
Pause									

Armheber



Hüftbreiter Stand, Knie leicht beugen, Hüftgelenk 90° beugen, gestreckten Oberkörper leicht nach vorne senken, Arme hängen neben dem Körper, Handinnenflächen zeigen zum Körper. Streckte Arme nah am Körper entlang nach hinten/oben führen. Wieder absenken, Übung einige Male wiederholen.



Wiederholungen									
Sätze									
Pause									

Nackendrücken stehend (KH)



Zwei Kurzhanteln greifen und im schulterbreiten Stand auf Schulterhöhe halten. Hanteln dann hochdrücken, Arme dabei nicht komplett durchstrecken. Handrücken zeigen zur Seite.



Wiederholungen									
Sätze									
Pause									