

# 25-MINUTEN-TRAININGSPLAN MUSKELAUFBAU

**WOCHE 1**

| <b>ÜBUNGEN</b>                        | <b>LÄNGE</b> | <b>ANFÄNGER</b> | <b>FORTGESCHRITTEN</b> |
|---------------------------------------|--------------|-----------------|------------------------|
| Sprung-Kniebeuge                      | 30 Sekunden  |                 |                        |
| Hampelmänner                          | 30 Sekunden  | 20 Sek. Pause   |                        |
| Plank Jacks                           | 30 Sekunden  |                 |                        |
| Mountain Climbers                     | 30 Sekunden  | 20 Sek. Pause   | 20 Sek. Pause          |
| Kniebeuge + Beinheben seitlich        | 30 Sekunden  |                 |                        |
| Sprung-Kniebeuge                      | 30 Sekunden  | 20 Sek. Pause   |                        |
| Liegestütze                           | 30 Sekunden  |                 |                        |
| Plank Up-Downs                        | 30 Sekunden  | 20 Sek. Pause   | 20 Sek. Pause          |
| Beinheben: Kickback <i>rechts</i>     | 30 Sekunden  |                 |                        |
| Beinheben: Kickback <i>links</i>      | 30 Sekunden  | 20 Sek. Pause   |                        |
| Side Plank: Leg Pull <i>rechts</i>    | 30 Sekunden  |                 |                        |
| Side Plank: Leg Pull <i>links</i>     | 30 Sekunden  | 20 Sek. Pause   | 20 Sek. Pause          |
| Liegestütze mit Ablegen               | 30 Sekunden  |                 |                        |
| Superman                              | 30 Sekunden  | 20 Sek. Pause   |                        |
| Superman Pull                         | 30 Sekunden  |                 |                        |
| T-Rotation                            | 30 Sekunden  | 20 Sek. Pause   | 20 Sek. Pause          |
| Liegestütze (auf den Knien)           | 30 Sekunden  |                 |                        |
| Inner Leg Lift <i>links</i>           | 30 Sekunden  | 20 Sek. Pause   |                        |
| Inner Leg Lift <i>rechts</i>          | 30 Sekunden  |                 |                        |
| Outer Leg Lift <i>rechts</i>          | 30 Sekunden  | 20 Sek. Pause   | 20 Sek. Pause          |
| Outer Leg Lift <i>links</i>           | 30 Sekunden  |                 |                        |
| T-Rotation                            | 30 Sekunden  | 20 Sek. Pause   |                        |
| Superman                              | 30 Sekunden  |                 |                        |
| Plank                                 | 30 Sekunden  | 20 Sek. Pause   | 20 Sek. Pause          |
| Einbeiniges Beckenheben <i>rechts</i> | 30 Sekunden  |                 |                        |
| Einbeiniges Beckenheben <i>links</i>  | 30 Sekunden  | 20 Sek. Pause   |                        |
| Beckenheben                           | 30 Sekunden  |                 |                        |
| Reverse Crunch                        | 30 Sekunden  | 20 Sek. Pause   | 20 Sek. Pause          |
| Roll Ins                              | 30 Sekunden  |                 |                        |
| Dips                                  | 30 Sekunden  | 20 Sek. Pause   |                        |
| Reverse Plank                         | 30 Sekunden  |                 |                        |
| Flutter Kick                          | 30 Sekunden  | 20 Sek. Pause   | 20 Sek. Pause          |
| Toe Taps                              | 30 Sekunden  |                 |                        |
| Dips                                  | 30 Sekunden  | 20 Sek. Pause   |                        |
| Trizepsliegestütze (auf den Knien)    | 30 Sekunden  |                 |                        |
| Cross Mountain Spider Plank           | 30 Sekunden  | ENDE            | ENDE                   |

Für Hilfe bei den Übungen: <https://www.youtube.com/watch?v=UBMk30rjy0o>.