



Schwimmen Kondi 1 - TriKids

Mario Huys Coaching KG



Mario Huys



Mario Huys

Try This Workout

Hallo Renate,

anbei wie besprochen ein schwimm Kondi 1 Plan für TriKids

Viel Spaß und bleib Gesund Fit

LG,
Mario

Equipment: Eigengewicht

Vertikalsprünge

Cardio



- Lass im aufrechten Stand die Arme neben dem Körper nach unten hängen.
- 1 - Komm in die halbe Kniebeuge und neig den Rumpf leicht nach vorn.
- 2 - Drück dich mit den Füßen vom Boden ab, um gerade nach oben zu springen. Füh dabei die Hände über den Kopf.
- Lande wieder in der halben Kniebeuge. Lass bei der Landung auch die Hände wieder nach hinten und unten schwingen. Fahr dann mit der nächsten Wiederholung fort.

#	REPS	WEIGHT	TIME	NOTES
1	15			
2	15			

Hüftstreckung im Liegen

Hüfte



- Leg dich mit dem Gesicht nach unten hin und verschränke die Arme unter deinem Brustkorb. Zieh dann deinen Bauchnabel zur Wirbelsäule ein.
- 1 - Heb ein Bein an und führ es nach oben, sodass sich die Ferse etwa 30 Zentimeter über dem Boden befindet.
- 2 - Halt diese Position kurz, senk dein Bein dann zurück zum Boden und wiederhol die Übung mit dem anderen Bein.

#	REPS	WEIGHT	TIME	NOTES
1	40			20 x Links & Rechts
2	40			20 x Links & Rechts

Scherenschlag

Bauch



- Streck in der Rückenlage die Beine gerade nach vorn. Die Füße sind leicht angehoben, die Arme liegen seitlich neben dem Körper.
- 1 - Heb ein Bein an und führ es nach oben, sodass sich die Ferse etwa 30 Zentimeter über dem Boden befindet.
- 2 - Heb das andere Bein an und führ es nach oben, sodass sich die Ferse etwa 60 Zentimeter über dem Boden befindet.
- 3 - Fahr nach diesem Schema fort, bis du beide Beine in die Senkrechte gebracht hast.
- Füh die Beine nach demselben Muster scherenschlagartig wieder Stück für Stück zum Boden.

#	REPS	WEIGHT	TIME	NOTES
1	40			20 x Links & Rechts
2	40			20 x Links & Rechts

Klappmesser im Schwebesitz auf der Bank

Bauch



- 1 - Streck in Rückenlage auf einer Bank die Beine gerade aus. Setz die Hände auf die Kante, um dich festzuhalten.
- 2 - Heb den Oberkörper wie beim Crunch etwas an und zieh gleichzeitig die Knie zum Brustkorb.
- Leg den Oberkörper und die Beine wieder auf der Bank ab und fahr mit der nächsten Wiederholung fort.
- Halt dich die ganze Zeit über mit den Händen an der Bankkante fest.

#	REPS	WEIGHT	TIME	NOTES
1	15			
2	15			

Rückenstrecken aus dem Unterkörper

Unterer Rücken



- 1 - Leg dich mit dem Gesicht nach unten so auf eine Bank, dass der Unterkörper über die Kante hinausragt und die Zehen den Boden berühren.
- 2 - Heb die Beine so weit an, dass der ganze Körper eine gerade Fläche bildet.
- Senk die Füße und berüh kurz mit den Zehen den Boden.
- Halt dich zur Stabilisierung an der oberen Bankkante fest.

#	REPS	WEIGHT	TIME	NOTES
1	15			
2	15			



Dip an der Bank

Trizeps



- 1 - Stütz deine Handflächen auf einer Bank hinter dir und deine Fersen auf dem Boden ab, die Beine und Arme gerade.
- 2 - Senk deinen Körper Richtung Boden, wobei du deine Arme beugst.
- 3 - Drück dich mit den Handflächen wieder hoch in die Ausgangsposition.

#	REPS	WEIGHT	TIME	NOTES
1	15			
2	15			

Dynamisches Aufsteigen

Beine

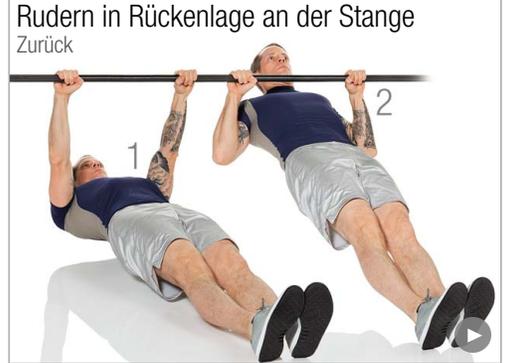


- 1 - Setz im aufrechten Stand einen Fuß auf einen Stepper. Lass die Arme neben dem Körper locker nach unten hängen.
 - 2 - Drück dich mit dem oberen Fuß ab, reiß die Arme nach oben und spring hoch.
- Lande mit dem Fuß des Sprungbeins wieder auf dem Stepper und mit dem anderen auf dem Boden.

#	REPS	WEIGHT	TIME	NOTES
1	40			20 x Links & Rechts
2	40			20 x Links & Rechts

Rudern in Rückenlage an der Stange

Zurück



- 1 - Geh im breiten Griff an eine stabile knapp hüfthohe Stange. Die Arme und der Körper sind gestreckt, die Fersen sitzen fest auf dem Boden.
 - 2 - Halt den Körper gerade und zieh den Brustkorb hoch zur Stange, indem du die Arme beugst.
- Streck die Arme, um wieder in die Ausgangsposition zurückzukehren.

#	REPS	WEIGHT	TIME	NOTES
1	10			
2	10			

Mobiler Liegestütz

Brust



- 1 - Komm in den Liegestütz und beug die Arme, sodass der Brustkorb fast den Boden berührt.
 - 2 - Drück die Arme durch, um in den oberen Liegestütz zu kommen.
 - 3 - Versetz die Hände um jeweils 30 Zentimeter auf eine Seite.
- Senk den Brustkorb erneut zum Boden.
 - Wiederhol den Ablauf in der entgegengesetzten Richtung.

#	REPS	WEIGHT	TIME	NOTES
1	10			
2	10			

Superman mit Klappmesser

Kombiniert



- Leg dich mit dem Gesicht nach unten auf den Boden, die Beine gerade und deine Arme über Kopf ausgestreckt.
- 1 - Heb deinen Oberkörper und deine Beine zusammen etwa 50 cm an zum „Superman“.
 - 2 - Lass dich auf den Boden sinken und roll auf den Rücken.
 - 3 - Heb deine Beine gerade nach oben und deinen Oberkörper vom Boden, wobei du mit den Händen nach deinen Füßen greifst und deine Arme und Beine gestreckt hältst.
- Lass dich auf den Boden sinken, roll wieder auf den Bauch und wiederhol die Übung.

#	REPS	WEIGHT	TIME	NOTES
1	10			
2	10			

Hüftheben mit Handtuchschieben

Beine



- 1 - Streck in Rückenlage die Beine aus und setz die Fersen auf ein Handtuch. Leg die Hände seitlich neben dem Körper ab.
 - 2 - Zieh das Handtuch mit den Fersen zum Gesäß. Heb gleichzeitig die Hüfte und den unteren Rücken an, sodass der Körper von den Knien bis zu den Schultern eine gerade Fläche bildet.
- Schieb das Handtuch zurück in die Ausgangsposition, sodass die Beine wieder gestreckt sind. Senk dabei die Hüfte. Fahr anschließend mit der nächsten Wiederholung fort.

#	REPS	WEIGHT	TIME	NOTES
1	10			
2	10			



Sprünge über die Bank

Cardio



1 - Stell dich neben eine Bank und setz die Hände auf.

2 - Spring auf die andere Seite, indem du dich mit den Händen abdrückst.

3 - Spring zurück in die Ausgangsposition. Fahr nach diesem Muster fort, indem du von einer Seite zur anderen springst.

#	REPS	WEIGHT	TIME	NOTES
1	40			20 x Links & Rechts
2	40			20 x Links & Rechts