



Wochen-Trainingsplan mit dem Theraband

Wochen-Trainingsplan mit Theraband

Anleitung:

- Das Ziel sind 8-12 Wiederholungen, wer kann darf auch gerne mehr machen.
- Jede Übung wird pro Durchgang einmal durchgeführt.
- Es sollten mindestens zwei Durchgänge ausgeführt werden, wer kann darf auch gerne drei Durchgänge machen.
- Vor den Einheiten sollte sich ausreichend aufgewärmt werden (ausgenommen Spazieren)
- Wie sich aufgewärmt werden kann zeigen wir im Folgenden:



Wochen-Trainingsplan mit Theraband

Warm-Up vor jedem Training:

Arme kreisen von klein nach groß. Von vorwärts nach Rückwärts.

Oberkörper drehen: Beine sind feste und es dreht nur der Oberkörper.

Windmühle: Stelle dich breit hin und berühre abwechselnd die Fußspitzen mit dem Diagonalen Arm. Der Oberkörper dreht dazu rein.

Theraband auf Brust ziehen:



Startposition



Endposition

Wochen-Trainingsplan mit Theraband

Warm-Up vor jedem Training:

Brust/Butterfly:

Halte das Theraband ca. Schulterbreit feste mit beiden Händen. Lege den Ellbogen feste am Körper an. Ziehe jetzt die Hände nach außen, ohne dass die Ellbogen den Körper verlassen.



Startposition



Endposition

Wochen-Trainingsplan mit Theraband

Warm-Up vor jedem Training:

Hürdenlauf:

Ziehe dein Knie seitlich nach oben und Kreise dieses von vorne nach hinten und anschließend von hinten nach vorne.



Startposition



Endposition

Wochen-Trainingsplan mit Theraband

Montag: Ganzkörper

Kniebeuge

Stelle dich Hüftbreit auf das Theraband und halt die Enden feste in der Hand. Lege das Band nun von hinten über die Schulter, die Fußspitzen zeigen leicht nach außen. Drücke nun die Brust leicht raus und gehe mit geradem Rücken in die Hocke.



Startposition



Endposition

Wochen-Trainingsplan mit Theraband

Montag: Ganzkörper

Butterfly im Stehen oder sitzen

Klemme das Theraband irgendwo ein (im Bild im Sitzen am Stuhl) und beuge die Arme leicht. Führe die Arme jetzt weiterhin gebeugt nach vorne und wieder zurück. Der Winkel in den Armen bleibt dabei stets gleich.



Startposition



Endposition

Wochen-Trainingsplan mit Theraband

Montag: Ganzkörper

Seitheben

Stelle dich Hüftbreit auf das Theraband. Halte die Arme leicht gebeugt und führe diese mit gleichbleibendem Winkel nach oben. In der Endposition zeigen die Arme parallel zum Boden.



Startposition



Endposition

Wochen-Trainingsplan mit Theraband

Montag: Ganzkörper

Rudern in der Standwaage

Stelle dich auf ein Bein und beuge dieses leicht. Das hintere Bein kann aufgestellt werden oder geht in die Luft. Achte darauf das deine Hüfte gerade bleibt. Nun strecke deine Arme und ziehe diese eng am Körper nach oben. Stelle dir vor du möchtest eine Nuss zwischen den Schulterblättern knacken.



Startposition



Endposition

Wochen-Trainingsplan mit Theraband

Montag: Ganzkörper

Bizeps im Liegen

Lege dich Flach auf den Rücken und spanne das Theraband hinter deinen Füßen ein. (Achtung: Aufpassen, dass das Band nicht zurück schnackt) Lege deine Ellbogen end am Körper auf den Boden und führe jetzt deinen Unterarm soweit es geht Richtung Gesicht.



Startposition



Endposition

Wochen-Trainingsplan mit Theraband

Montag: Ganzkörper

Kickbacks am Stuhl

Bringe das Theraband hinter dem Stuhl an. Lege nun ein Bein auf dem Stuhl ab, damit dieser nicht wegrutscht. Lege deine Ellbogen möglichst eng am Oberkörper an und führe diese jetzt nach oben. Nun wird der Unterarm maximal nach hinten gestreckt ohne dass die Ellbogen ihre Position verändern.



Startposition



Endposition

Wochen-Trainingsplan mit Theraband

Montag: Ganzkörper

Enges Nackenziehen

Stelle dich Hüftbreit auf das Theraband und mache die beiden Enden über Kreuz. Halte jetzt beide Enden mit beiden Händen fest. Beim nach oben Ziehen gehen die Ellbogen nach außen weg.



Startposition



Endposition

Wochen-Trainingsplan mit Theraband

Montag: Ganzkörper

Situps

Auf den Rücken legen und Beine aufstellen. Die Hände berühren seitlich den Kopf. Jetzt mit dem Oberkörper nach oben kommen. Versuche dies mit wenig Schwung.



Startposition



Endposition

Wochen-Trainingsplan mit Theraband

Dienstag: Dehnen

Breitbeinig hinstellen. Ein Bein beugen das andere Strecken. Jetzt den Körper zum gebeugten Bein verlagern.



Alle Durchgänge mindestens 1:30 min. pro Seite halten. Wenn ihr merkt, dass die Dehnungsspannung nachlässt, solltet ihr ein bisschen mehr in die Dehnung reingehen.

Wochen-Trainingsplan mit Theraband

Dienstag: Dehnen

Breitbeinig hinstellen. Oberkörper nach vorne fallen lassen und Hände Richtung Boden bringen.



Alle Durchgänge mindestens 1:30 min. pro Seite halten. Wenn ihr merkt, dass die Dehnungsspannung nachlässt, solltet ihr ein bisschen mehr in die Dehnung reingehen.

Wochen-Trainingsplan mit Theraband

Dienstag: Dehnen

Arme nach oben ausstrecken und mit geradem Oberkörper zur Seite fallen lassen.



Alle Durchgänge mindestens 1:30 min. pro Seite halten. Wenn ihr merkt, dass die Dehnungsspannung nachlässt, solltet ihr ein bisschen mehr in die Dehnung reingehen.

Wochen-Trainingsplan mit Theraband

Dienstag: Dehnen

Eine Hand hinten aufs Schulterblatt legen.
Mit dem anderen Arm am Ellbogen Richtung Kopf ziehen.



Alle Durchgänge mindestens 1:30 min. pro Seite halten. Wenn ihr merkt, dass die Dehnungsspannung nachlässt, solltet ihr ein bisschen mehr in die Dehnung reingehen.

Wochen-Trainingsplan mit Theraband

Dienstag: Dehnen

Einen Arm vor den Oberkörper legen und mit der anderen Hand am Ellbogen Richtung Oberkörper Mitte ziehen.



Alle Durchgänge mindestens 1:30 min. pro Seite halten. Wenn ihr merkt, dass die Dehnungsspannung nachlässt, solltet ihr ein bisschen mehr in die Dehnung reingehen.

Wochen-Trainingsplan mit Theraband

Dienstag: Dehnen

Handflächen aufstellen, sodass die Finger Richtung Knie zeigen. Dann mit dem Po langsam nach hinten fallen lassen.



Alle Durchgänge mindestens 1:30 min. pro Seite halten. Wenn ihr merkt, dass die Dehnungsspannung nachlässt, solltet ihr ein bisschen mehr in die Dehnung reingehen.

Wochen-Trainingsplan mit Theraband

Dienstag: Dehnen

Ein Bein aufstellen und das andere auf dem Boden ablegen. Jetzt Die Hüfte nach vorne schieben.



Alle Durchgänge mindestens 1:30 min. pro Seite halten. Wenn ihr merkt, dass die Dehnungsspannung nachlässt, solltet ihr ein bisschen mehr in die Dehnung reingehen.

Wochen-Trainingsplan mit Theraband

Mittwoch: Ganzkörper

Abduktion im Stehen

Stelle dich ca. 1-2 Faustbreit hin und halte beide enden des Therabandes fest. Löse nun ein Bein leicht vom Boden und ziehe die Fußspitzen ran. Spreize nun das obere Bein zur Seite ab und versuche kurz am höchsten Punkt zu halten.



Startposition



Endposition

Wochen-Trainingsplan mit Theraband

Mittwoch: Ganzkörper

Ausfallschritte:

Das Theraband unter einem Fuß festmachen und mit dem freien Fuß einen großen Schritt nach hinten machen. Das Theraband wird von hinten über die Schultern gebracht. Beuge nun das Bein so weit ab, bis das Knie fast den Boden berührt. Achte darauf, dass der Rücken gerade ist. Anschließend geht es wieder nach oben.

Variation: Enger stand oder weiter stand.



Startposition



Endposition

Wochen-Trainingsplan mit Theraband

Mittwoch: Ganzkörper

Brustpresse im Sitzen oder Stehen

Befestige das Theraband z.B. an einem Stuhl. Bringe die Ellbogen ca. auf Brusthöhe und achte darauf, dass zwischen Oberarm und Unterarm ein rechter Winkel ist. Strecke nun die Arme nach vorne. Drücke die Brust leicht raus, sodass der Rücken während der Übung gerade ist.



Startposition



Endposition

Wochen-Trainingsplan mit Theraband

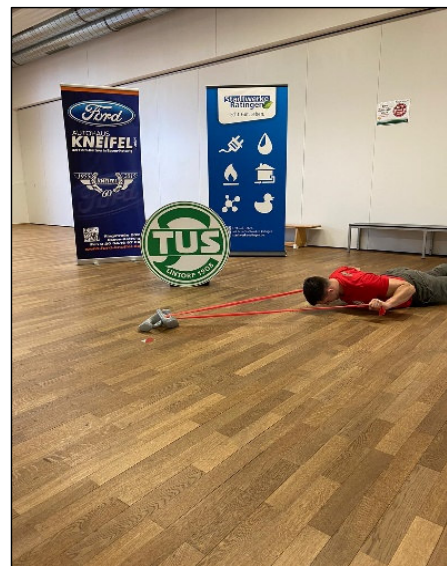
Mittwoch: Ganzkörper

Latzug + Superman

Befestige das Theraband irgendwo (Türklinke, Treppe, Tisch, Hantel...) und lege dich auf den Bauch. Stelle deine Fußspitzen auf und spanne den Bauch maximal an. Jetzt strecke deine Arme nach vorne und ziehe diese anschließend nach hinten. Versuche im Nackenbereich die Schulterblätter zusammen zu ziehen.



Startposition



Endposition

Wochen-Trainingsplan mit Theraband

Mittwoch: Ganzkörper

Schulterdrücken

Befestige das Theraband unter dem Stuhl. In der Startposition ist der Unterarm parallel zum Boden. Die Ellbogen sind leicht vor dem Oberkörper. Strecke nun die Arme in die Luft. Lasse anschließend die Arme wieder langsam in die Startposition zurück und achte darauf, dass die Ellbogen stets vor dem Oberkörper bleiben.



Startposition



Endposition

Wochen-Trainingsplan mit Theraband

Mittwoch: Ganzkörper

Bizeps zum Kopf im Sitzen oder Stehen

Befestige das Theraband irgendwo. Halte die Arme nach vorne gestreckt, sodass die Oberarme parallel zum Boden zeigen. Ziehe nun die Enden des Therabandes Richtung Kopf. Wenn du einen Stuhl benutzt achte darauf diesen mit den Füßen zu sichern.



Startposition



Endposition

Wochen-Trainingsplan mit Theraband

Mittwoch: Ganzkörper

Trizeps im Sitzen

Befestige das Theraband am Stuhl und lege das Band über die Schulter nach vorne. Halte den Oberarm parallel zum Boden. Strecke jetzt den Unterarm nach vorne.



Startposition



Endposition

Wochen-Trainingsplan mit Theraband

Mittwoch: Ganzkörper

Nackenziehen im Stehen

Stelle dich auf die Mitte des Therabandes und halte beide Enden fest. Ziehe jetzt die Schultern maximal hoch Richtung Ohren und lasse sie dann kontrolliert wieder ab.



Startposition



Endposition

Wochen-Trainingsplan mit Theraband

Donnerstag: Spazieren

20 bis 30 Minuten zügiges Spazieren an der frischen Luft.



Wochen-Trainingsplan mit Theraband

Freitag: Unterkörper

Waden im Sitzen oder Liegen

Setze/ Lege dich hin und mache das Theraband um deine Fußspitzen. Halte das Theraband auf Spannung und strecke deine Fußspitze maximal nach vorne. Bringe nun die Fußspitze wieder nach hinten und wiederhole den Ablauf.



Startposition



Endposition

Wochen-Trainingsplan mit Theraband

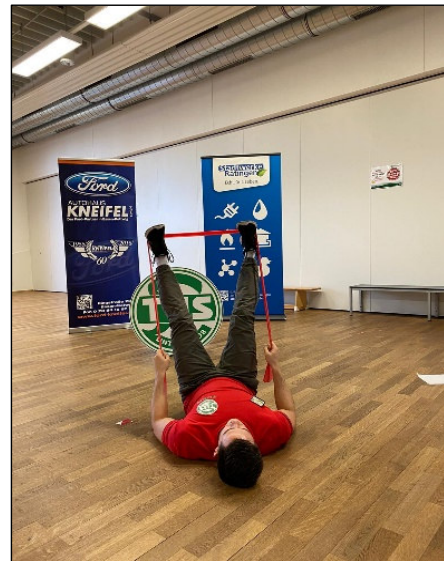
Freitag: Unterkörper

Abduktion im Liegen

Lege dich auf den Rücken und mache das Theraband seitlich von den Füßen feste. Halte die beiden Enden feste in der Hand. Ziehe die Fußspitzen ran und spreize die Füße maximal nach außen. Versuche kurz zu halten bis es in die Startposition zurück geht. Halte die Beine immer auf Spannung.



Startposition



Endposition

Wochen-Trainingsplan mit Theraband

Freitag: Unterkörper

Kniebeuge

Stelle dich Hüftbreit auf das Theraband und halt die Enden feste in der Hand. Lege das Band nun von hinten über die Schulter, die Fußspitzen zeigen leicht nach außen. Drücke nun die Brust leicht raus und gehe mit geradem Rücken in die Hocke.



Startposition



Endposition

Wochen-Trainingsplan mit Theraband

Freitag: Unterkörper

Beinbeuger im Liegen

Befestige das Theraband irgendwo. In unserem Beispiel mussten wir den Stuhl beschweren. Knote das Theraband zusammen. Mach den Fuß in die Schlaufe und lege dich auf den Bauch. Ziehe dein Bein jetzt maximal Richtung Po und versuche kurz zu halten. Bringe dein Bein jetzt kontrolliert zurück in die Startposition.



Startposition



Endposition

Wochen-Trainingsplan mit Theraband

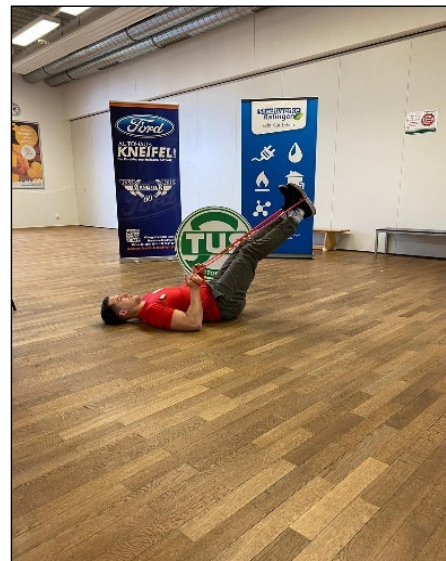
Freitag: Unterkörper

Beinpresse im Liegen

Lege dich auf den Rücken und lege das Theraband an deine Fußunterseite. Beuge deine Beine und Strecke diese nach vorne weg. Halte das Band sehr feste in beiden Händen.



Startposition



Endposition

Wochen-Trainingsplan mit Theraband

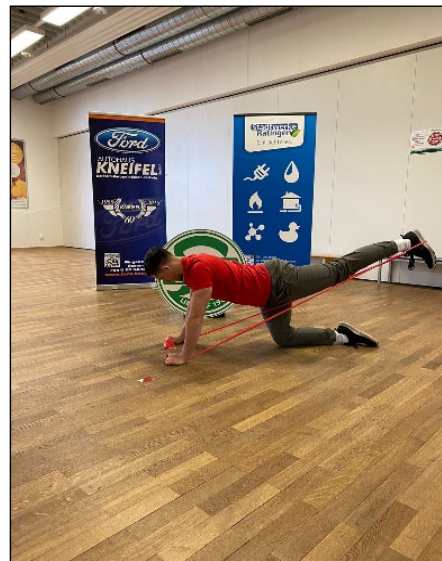
Freitag: Unterkörper

Kickbacks

Knie dich auf den Boden im Vierfüßlerstand. Mache das Theraband an der Fußunterseite feste und halte das Theraband mit beiden Händen gut fest. Trete jetzt maximal nach hinten aus und ziehe das Bein nach oben, sodass sich der Po anspannt. Führe das Knie wieder in die Startposition zurück.



Startposition



Endposition

Wochen-Trainingsplan mit Theraband

Samstag: Oberkörper

Liegestütz

Lege das Theraband über den Rücken und halte die Enden gut fest. Gehe in den Stütz. Drehe die Ellbogen leicht nach innen und beuge die Arme. Alternativ kann die Übung im Knien ausgeführt werden.



Startposition



Endposition

Wochen-Trainingsplan mit Theraband

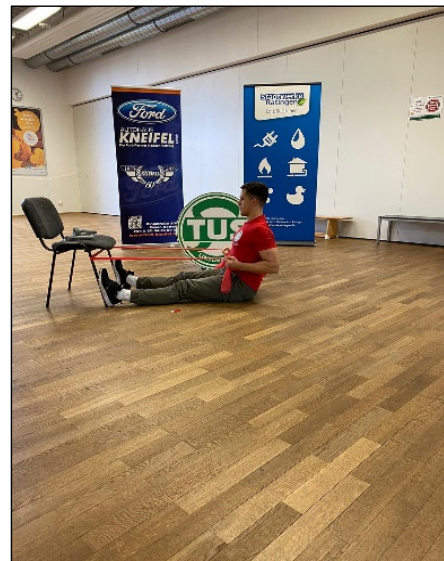
Samstag: Oberkörper

Rudern im Sitzen oder stehend

Befestige das Theraband irgendwo. Setze dich auf den Boden und strecke die Brust raus, damit der Rücken gerade wird. Halte die Schultern tief. Ziehe die Arme eng am Körper nach hinten und spanne die Schulterblätter kurz an. Beim nach hinten ziehen sollten die Ellbogen möglichst tief gehalten werden.



Startposition



Endposition

Wochen-Trainingsplan mit Theraband

Samstag: Oberkörper

Facepulls

Mache das Theraband irgendwo fest und setze dich auf den Boden. In der Startposition zeigen die Daumen nach innen und drehen während der Übung nach oben. Ziehe beide Enden so nach hinten, dass am Ende die Fäuste auf Nasenhöhe sind. Die Ellbogen gehen nach außen weg.



Startposition



Endposition

Wochen-Trainingsplan mit Theraband

Samstag: Oberkörper

Rear Delt im Sitzen oder Stehen

Befestige das Theraband irgendwo. Setze dich auf den Boden und drücke die Brust raus, sodass der Rücken gerade wird und die Schultern tief sind. Ziehe die beiden Enden nach außen weg, bis die Hände auf Schulterhöhe sind. Danach geht es zurück in die Startposition. Achte darauf, dass immer Spannung auf den Bändern ist.



Startposition



Endposition

Wochen-Trainingsplan mit Theraband

Samstag: Oberkörper

Konzentrationscurls im Sitzen oder Stehen

Setze dich auf einen Stuhl und platziere das Theraband mittig unter einem Fuß. Halte beide Enden in einer Hand fest. Lege den Ellbogen seitlich ans Bein/ Knie. Halte den Arm beim Start gestreckt und beuge diesen anschließend maximal nach oben. Versuche oben kurz die Spannung zu halten.



Startposition



Endposition

Wochen-Trainingsplan mit Theraband

Samstag: Oberkörper

Trizeps im Sitzen

Befestige das Theraband am Stuhl und lege das Band über die Schulter nach vorne. Halte den Oberarm parallel zum Boden. Strecke jetzt den Unterarm nach vorne.



Startposition



Endposition

Wochen-Trainingsplan mit Theraband

Samstag: Oberkörper

Seitlicher Bauch

Stelle dich mit beiden Beinen auf das Theraband und halte beide Enden in einer Hand fest. Halte den Oberkörper gerade und senken ihn so Richtung Boden. Anschließend geht es wieder nach oben in die Startposition.



Startposition



Endposition

Wochen-Trainingsplan mit Theraband

Sonntag: Spazieren

20 bis 30 Minuten zügiges Spazieren an der frischen Luft.



mehr auf unserer Homepage

www.tus08lintorf.de