



# FIT FÜR DIE GRUNDAUSBILDUNG

2 Wochen  
Basisfitness-  
Training für zu  
Hause



Das folgende Trainingsprogramm ermöglicht Ihnen ein selbstständiges 2-wöchiges Basisfitness-Training.

Mit diesem Trainingprogramm bereiten Sie die nachfolgende Sportausbildung in Ihrer Einheit zielgerichtet vor. Es gewöhnt Sie an tägliche körperliche Belastung.

Grundlage des Trainingsprogrammes sind Ausbildungshilfen der Sportschule der Bundeswehr.

Die einzelnen Trainingseinheiten führen Sie zu Hause durch. Sie benötigen dafür keine Sportgeräte.

Das Trainingsprogramm richtet sich an durchschnittlich trainierte Rekruten. Sie können es aber auch an ihren persönlichen Leistungsstand anpassen.

Sie werden in 2 Wochen 10 Trainingseinheiten absolvieren. Halten Sie die vorgegebene Reihenfolge ein. Die Wochenenden sind trainingsfrei.

Das Training dauert ca. 45 Minuten. Es ist in 3 Abschnitte aufgeteilt: Warm-Up, Hauptteil, Cool-Down.

In der zweiten Woche werden Sie Trainingseinheiten mit 2 Hauptteilen durchführen. Dafür benötigen Sie ca. 60 Minuten Trainingszeit.

**Herzlich Willkommen**



## 1. Woche

Training 1	Training 2	Training 3	Training 4	Training 5
Kraft	Ausdauer	Kraft	Ausdauer	Kraft
<b>Warm-Up</b> 5` <b>Kraftzirkel 1</b> 3 Rd/30`` P <b>Cool Down</b> 5`	<b>Warm-Up</b> 5` <b>Dauerlauf</b> 3x10`/3`P oder 2x15`/3`P oder 1x30` <b>Cool Down</b> 5`	<b>Warm-Up</b> 5` <b>Kraftzirkel 2</b> 3 Rd/30`` P <b>Cool Down</b> 5`	<b>Warm-Up</b> 5` <b>Dauerlauf</b> 3x10`/3`P oder 2x15`/3`P oder 1x30` <b>Cool Down</b> 5`	<b>Warm-Up</b> 5` <b>Kraftzirkel 1</b> 3 Rd/30`` P <b>Cool Down</b> 5`

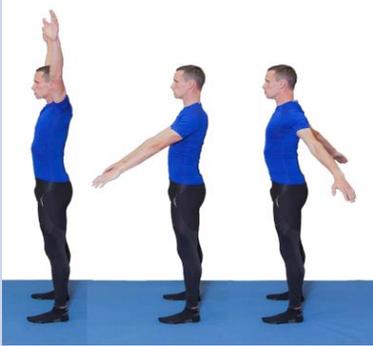
## 2. Woche

Training 6	Training 7	Training 8	Training 9	Training 10
Kraft	Ausdauer	Kraft/ Ausdauer	Ausdauer	Kraft/ Ausdauer
<b>Warm-Up</b> 5` <b>Kraftzirkel 1</b> 4 Rd/20`` P <b>Cool Down</b> 5`	<b>Warm-Up</b> 5` <b>Dauerlauf</b> 2x15`/3`P oder 1x30` oder 1x40` <b>Cool Down</b> 5`	<b>Warm-Up</b> 5` <b>Kraftzirkel 2</b> 4 Rd/20`` P <b>Dauerlauf</b> 3x10`/3`P oder 2x15`/3`P oder 1x30` <b>Cool Down</b> 5`	<b>Warm-Up</b> 5` <b>Dauerlauf</b> 2x15`/3`P oder 1x30` oder 1x40` <b>Cool Down</b> 5`	<b>Warm-Up</b> 5` <b>Kraftzirkel 1</b> 4 Rd/20`` P <b>Dauerlauf</b> 3x10`/3``P oder 2x15`/3`P oder 1x30` <b>Cool Down</b> 5`

Rd=Runden/ P=Pause/ ``=Sekunden/ `=Minuten

### 1. Armkreisen

30`` vorwärts / 30`` rückwärts



### 2. Schulterblattler

30`` wechselseitig



### 3. Rumpfdrehen

30``



### 4. Bein-Achterkreisen

30`` rechts / 30`` links



### 5. Kniekreisen

30`` rechts / 30`` links



### 6. Hampelmann

60``



## 1. Liegestütz

30''



## 2. Bauchklatscher

30''



## 3. Supermann

30'' wechselseitig



## 4. Beckenlift

30''



## 5. Käfer

30'' wechselseitig



## 6. Supermann

30'' wechselseitig



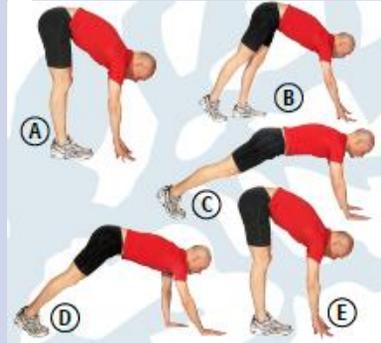
## 1. Kniebeuge

30''



## 2. Handlauf vorwärts

30''



## 3. Standwaage

30'' rechts / 30'' links



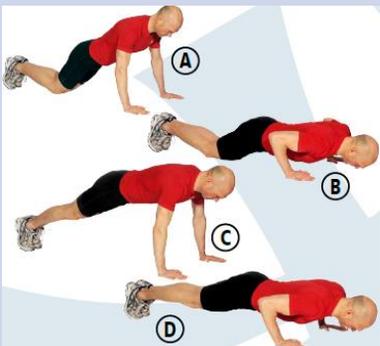
## 4. Ausfallschritt seitwärts

30'' wechselseitig



## 5. Liegestütz

30''



## 6. Crunch

30''



**1. Rumpfseitneigen**  
30`` rechts/ 30`` links



**2. Rüssel**  
30`` rechts/ 30`` links



**3. Rutsche**  
30``



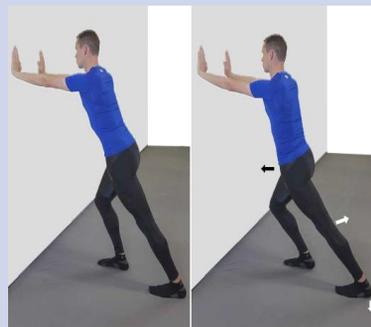
**4. Tiefer Ausfallschritt**  
30`` rechts/ 30`` links



**5. Strecksitz**  
30``



**6. Wandschieben**  
30`` rechts/ 30`` links



**Hinweis:**

Das Trainingsprogramm ist Teil der Grundausbildung in der Phase I „Distance Learning“ während der 14-tägigen Quarantäne.

Grundlage sind Ausbildungshilfen der Sportschule der Bundeswehr.

Das Trainingsprogramm wurde durch Kommando Heer, Referat Individualausbildung zusammengestellt.

Für das Training im Freien gelten die Regelungen der Allgemeinverfügungen zur Umsetzung des Infektionsschutzgesetzes in den jeweiligen Bundesländern.

Bildnachweis:

Ausbildungshilfen der Sportschule Bundeswehr

[www.bundeswehr.de](http://www.bundeswehr.de)