



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



Jedes Training beginnt mit der Warm-Up-Phase, um den Körper vorzubereiten und vor Verletzungen zu schützen. In diesem Trainingsprogramm ist das Aufwärmen für jede Trainingseinheit gleich.

Der Hauptteil wird durch den Trainingsschwerpunkt des Tages bestimmt. Dieser beinhaltet entweder Krafttraining oder Ausdauertraining.

In der 2. Woche steigt die Belastung an. Der Trainingsumfang erhöht sich und dabei werden erstmals beide Trainingsschwerpunkte miteinander kombiniert.

Das Krafttraining erfolgt durch die Kraftzirkel 1 und 2. Jeweils 6 Übungen werden nacheinander mit einer kurzen Pause trainiert. Die Rundenanzahl und die Pausen zwischen den Übungen sind vorgegeben.

Wählen Sie ein Trainingstempo, bei dem die Übung korrekt ausgeführt wird und zugleich anstrengend ist. Halten Sie die Übungsdauer ein.

Beim Ausdauertraining laufen Sie mit gleichmäßigem Tempo und ohne Pause. Folgen Sie dem Motto „Laufen ohne Schnaufen“. Wählen Sie die Laufzeiten entsprechend Ihres Leistungsstandes aus.

Den Abschluss der Trainingseinheit bildet die Cool-Down-Phase. Sie fördern damit die Regeneration des Körpers und bereiten das nächste Training vor.

Informieren Sie sich über die genauen Übungsbeschreibungen in der beigefügten „Ausbildungshilfe Gymnastik“ der Sportschule der Bundeswehr.

1. Woche

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

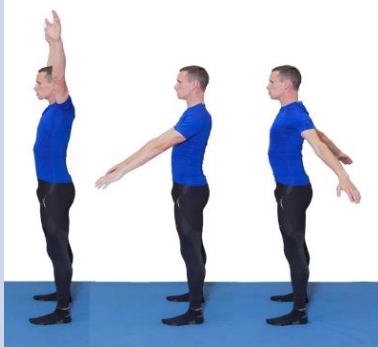
2. Woche

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



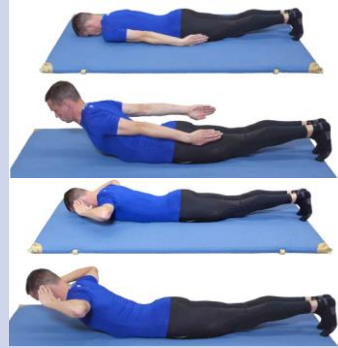
1. Liegestütz

30''



2. Bauchklatscher

30''



3. Supermann

30'' wechselseitig



4. Beckenlift

30''



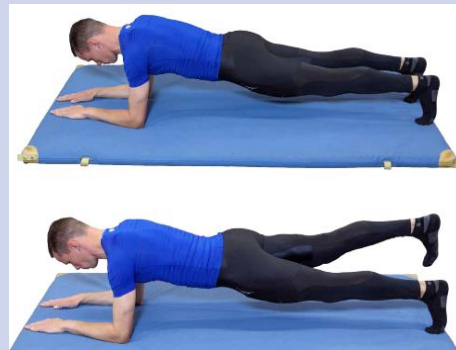
5. Käfer

30'' wechselseitig



6. Supermann

30'' wechselseitig



1. Kniebeuge

30''



2. Handlauf vorwärts

30''



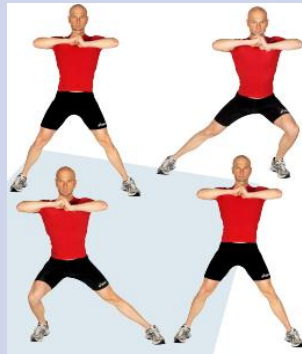
3. Standwaage

30'' rechts / 30'' links



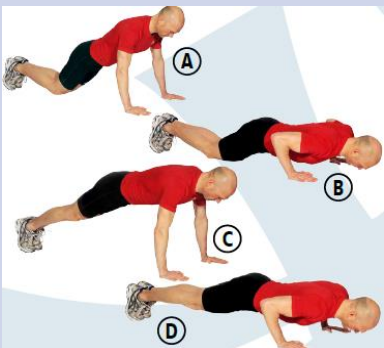
4. Ausfallschritt seitwärts

30'' wechselseitig



5. Liegestütz

30''



6. Crunch

30''



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



2. Rüssel
30`` rechts/ 30`` links



3. Rutsche
30``



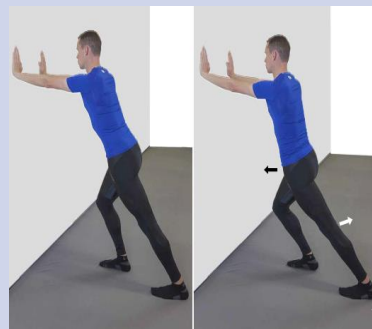
4. Tiefer Ausfallschritt
30`` rechts/ 30`` links



5. Strecksitz
30``



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



Hinweis:

Das Trainingsprogramm ist Teil der 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