

FIT FÜR DIE GRUNDAUSBILDUNG

2 Wochen Basisfitness-Training für zu Hause



Das folgende Trainingsprogramm ermöglicht Ihnen ein selbstständiges 2wöchiges 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 gleichmäßigen 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.

Trainingshinweise

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`

	1 A I		
	\mathbf{w}	\mathbf{n}	he
~ •	W W	UL	

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

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

1. Armkreisen 30`` vorwärts / 30`` rückwärts



3. Rumpfdrehen



5. Kniekreisen 30`` rechts /30`` links



2. Schulterblattler 30" wechselseitig



4. Bein-Achterkreisen 30" rechts / 30" links



6. Hampelmann 60``



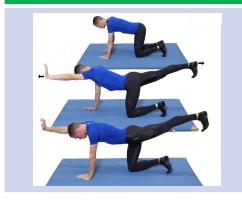
1. Liegestütz 30"



2. Bauchklatscher 30"



3. Supermann 30" wechselseitig



4. Beckenlift 30``



5. Käfer 30" wechselseitig



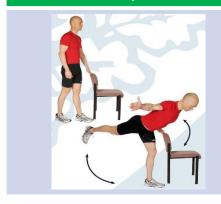
6. Supermann 30`` wechselseitig



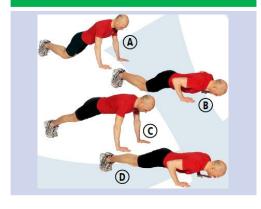
1. Kniebeuge



3. Standwaage 30" rechts / 30" links



5. Liegestütz 30``



2. Handlauf vorwärts
30"



4. Ausfallschritt seitwärts 30`` wechselseitig



6. Crunch 30``



1. Rumpfseitneigen 30" rechts/30" links



3. Rutsche 30"



5. Strecksitz



2. Rüssel 30" rechts/30" links



4. Tiefer Ausfallschritt 30" rechts/30" links



6. Wandschieben 30" rechts/30" links



Hinweis:

Grundlage sind Ausbildungshilfen der Sportschule der Bundeswehr.

Das Trainingsprogramm wurde durch Kommando Heer, Referat Individualausbildung zusammengestellt.

Bildnachweis:

Ausbildungshilfen der Sportschule Bundeswehr www.bundeswehr.de

