



FIT FÜR DIE
Heimatschutzausbildung



Das folgende Trainingsprogramm ermöglicht Ihnen ein selbstständiges Basisfitness-Training.

Mit diesem Trainingsprogramm bereiten Sie sich zum Teil auf die Heimatschutzausbildung vor. Es gewöhnt Sie an die tägliche körperliche Belastung.

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

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.

Herzlich Willkommen

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'

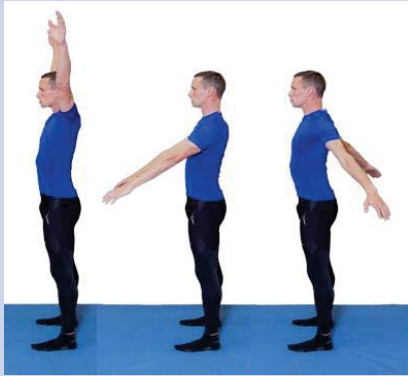
2. Woche

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 <b>Dauerlauf</b> 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``



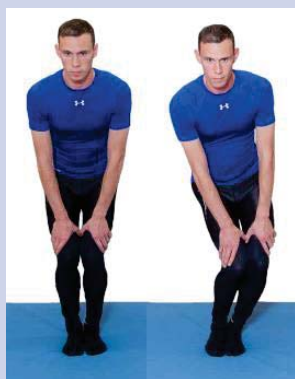
4. Bein-Achterkreisen

30`` rechts / 30`` links



5. Kniekreisen

30`` rechts / 30`` links



6. Hampelmann

60``



1. Liegestütz

30``



2. Bauchklatscher

30``



3. Superman

30`` wechselseitig



4. Beckenlift

30``



5. Käfer

30`` wechselseitig



6. Superman

30`` wechselseitig



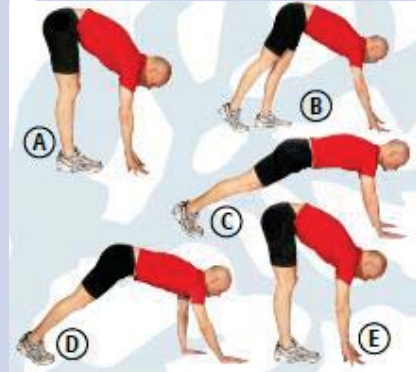
1. Kniebeuge

30``



2. Handlauf vorwärts

30``



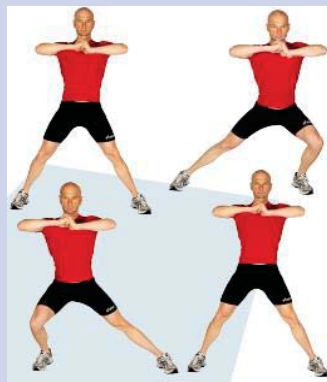
3. Standwaage

30`` rechts / 30`` links



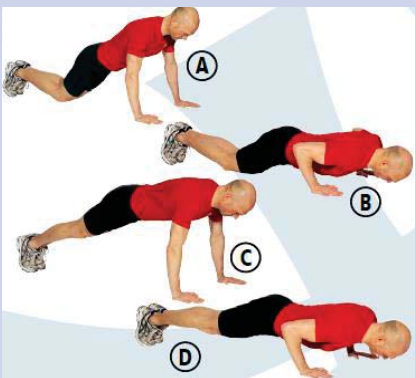
4. Ausfallschritt seitwärts

30`` wechselseitig



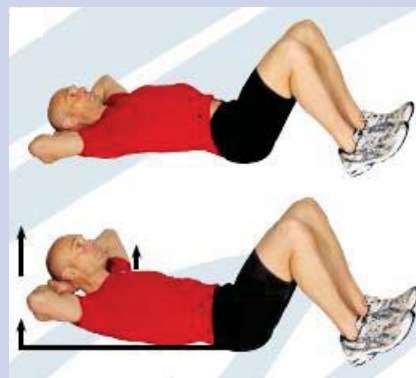
5. Liegestütz

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

