**Kraftübungen für Zu Hause – Handball Vorbereitung 2020/21**

**Trainingsplan Woche A:**

**Allgemein:**

* 12-15 Wiederholungen (danach muss ein hoher Erschöpfungsgrad vorherrschen)
* 3 Sätze pro Übungen
* 1 Minute Pause zwischen den Sätzen
* Nach einer Übung 2 Minuten Pause

**Brust:**

1. Liegestütz

Leichte Variante: Arme auf einer Erhöhung

Mittlere Variante: Normale Ausführung

Schwerere Variante: Füße auf einer leichten Erhöhung

**Rücken:**

1. Rudern

- Gerade Rücken vorgebäugt

- Füße etwa Hüftbreit

- Arme werden eng am Körper entlang gezogen

- Als Gewichte eignen sich Wassergästen mit Griff in der Mitte

- Gewicht mit Hilfe der Menge der Wasserflaschen bestimmen

Ein Bild, das Boden, drinnen, Person, lebend enthält.

Automatisch generierte BeschreibungEin Bild, das Boden, drinnen, Person, lebend enthält.

Automatisch generierte Beschreibung

**Brust:**

1. Arme Heben

* Gefüllte Kasten mit fast gestreckten Armen anheben
* Beine leicht gebeugt
* Gerader Rücken

Ein Bild, das Boden, drinnen, Person, lebend enthält.

Automatisch generierte BeschreibungEin Bild, das Boden, drinnen, Person, lebend enthält.

Automatisch generierte Beschreibung

**Rücken:**

1. Trocken - Brustschwimmen

* Bauchlage Blickrichtung nach unten
* Gewicht (Bsp. Flasche Wasser/2 Flaschen Wasser) in die Hände nehmen
* Ein Bild, das drinnen, Tisch, sitzend, aus Holz enthält.

  Automatisch generierte BeschreibungEin Bild, das drinnen, Tisch, sitzend, legend enthält.

  Automatisch generierte BeschreibungArme nach vorne führen und wieder zurück

**Beine:**

1. Squads

* Kiste Bier/2 Kisten Bier hochheben (mit gestreckten Armen)
* Wichtig: Aufrechter Rücken Gewicht nur aus den Beinen anheben

Ein Bild, das drinnen, sitzend, Kühlschrank, klein enthält.

Automatisch generierte BeschreibungEin Bild, das Raum, Kühlschrank, Tisch enthält.

Automatisch generierte Beschreibung

1. Lunches

* Ausfallschritt nach vorne
* Wasserkasten links und rechts auf der Seite
* Knie nicht über den Zehenspitzen
* Gerader Rücken

Ein Bild, das drinnen, klein, sitzend, Tisch enthält.

Automatisch generierte BeschreibungEin Bild, das drinnen, Tisch, klein, weiß enthält.

Automatisch generierte Beschreibung

**Schultern:**

* Leere Wasserkästen oder einzelne gefüllte Flasche in beiden Händen
* Leichte Vorbeuge des Oberkörpers
* Arme gebeugt
* Arme seitlich anheben
* Nicht über 90 Grad

Ein Bild, das Haushaltsgerät, drinnen, Kühlschrank, Mann enthält.

Automatisch generierte BeschreibungEin Bild, das drinnen, Kühlschrank, Mann, jung enthält.

Automatisch generierte Beschreibung

**Bauch:**

1. C-Crunches

* Mit leichtem Gewicht

Ein Bild, das drinnen, Boden, Mann, lebend enthält.

Automatisch generierte BeschreibungEin Bild, das drinnen, Boden, Raum, Gebäude enthält.

Automatisch generierte Beschreibung

1. Seitliche Bauchübung

* Beine angewinkelt mit gestreckten Armen wechselseitig versuchen seitlich den Fuß zu berühren

Ein Bild, das drinnen, lebend, Raum, Boden enthält.

Automatisch generierte BeschreibungEin Bild, das drinnen, lebend, Raum, Gebäude enthält.

Automatisch generierte Beschreibung

**Kraftübungen für Zu Hause – Handball Vorbereitung 2020/21**

**Trainingsplan Woche A:**

**Allgemein:**

* 12-15 Wiederholungen (danach muss ein hoher Erschöpfungsgrad vorherrschen)
* 3 Sätze pro Übungen
* 1 Minute Pause zwischen den Sätzen
* Nach einer Übung 2 Minuten Pause

**Rücken:**

1. Dead Lift

* Kiste Bier anheben: Rücken gerade lassen – Abknicken in Hüfte
* Leichte Beugung in Beinen

Ein Bild, das Boden, drinnen, Person, Mann enthält.

Automatisch generierte BeschreibungEin Bild, das drinnen, Person, Mann, Tisch enthält.

Automatisch generierte Beschreibung

**Brust:**

1. Dips

* An einem Stuhl/ Couch Dips
* Ellenbogen zeigen nach hinten
* Leichte Variante: Beine anziehen
* Schwere Variante: Gewicht auf Schoß legen

**Rücken:**

1. Klimmzüge

* An Türrahmen oder an irgendeiner Stange hochziehen
* Falls Belastung zu hoch: Von Oben einfach langsam runter lassen

Ein Bild, das drinnen, Tisch, klein, weiß enthält.

Automatisch generierte BeschreibungEin Bild, das drinnen, sitzend, klein, legend enthält.

Automatisch generierte Beschreibung

Falls nicht möglich: Rudern breit

* Wie Woche A Übung 2 nur Ellenbogen nicht am Körper, sondern öffnen.

Ein Bild, das drinnen, Person, Tisch, Mann enthält.

Automatisch generierte BeschreibungEin Bild, das drinnen, lebend, Raum, Tisch enthält.

Automatisch generierte Beschreibung

**Brust:**

1. Enge Liegestütz

* Arme max Schulterbreit
* Leichte Variante: mit angewinkelten Beinen (auf Knien)
* Mittlere Variante: Normale Ausführung
* Schwerere Variante: Füße auf einer leichten Erhöhung

**Beine:**

1. Squads (weit)

* Wie Woche A Übung 5 nur:
* Beine weiter auseinander
* Fußsspitzen zeigen nach außen
* Möglichst tief herunter
* Füße nicht über Zehenspitzen

1. Beine Anziehen (ischiocrurale muskulatur – Oberschenkelrückseite)

* Auf dem Rücken liegen
* Gesäß anheben und versuchen eine gerade Linie (Rücken) entstehen zu lassen
* Beine strecken und wieder anziehen
* Ein Bild, das drinnen, Bett, legend, liegend enthält.

  Automatisch generierte BeschreibungEin Bild, das drinnen, Bett, legend, liegend enthält.

  Automatisch generierte BeschreibungEvtl. unter die Füße ein Handtuch legen

**Schulter:**

1. Liegestütz steil

* Je steiler der Winkel desto intensiver für die Schultermuskulatur

Ein Bild, das Person, Mann, jung, Hemd enthält.

Automatisch generierte BeschreibungEin Bild, das Person, Sport, Mann, drinnen enthält.

Automatisch generierte Beschreibung

**Bauch:**

1. Beine/Gesäß heben

* Beine in die Luft und Gesäß anheben
* Langsam Gesäß wieder runter lassen

Ein Bild, das drinnen, Boden, sitzend, legend enthält.

Automatisch generierte BeschreibungEin Bild, das drinnen, Person, spielend, lebend enthält.

Automatisch generierte Beschreibung

1. Fahrrad fahren

* Beine wechselseitig anziehen
* Ein Bild, das drinnen, Raum, Bett, sitzend enthält.

  Automatisch generierte BeschreibungEin Bild, das drinnen, Raum, Bett, sitzend enthält.

  Automatisch generierte BeschreibungBeide Beine bleiben dauerhaft angehoben