



Fitnessprogramm 2 -3 pro Woche (Mo. ,Mi. und Fr.):

Wichtig für die Fitness sind nicht nur die Belastungsphasen, sondern auch die Erholungspausen. In diesen regeneriert der Körper und bereitet sich auf die nächste Sport-Einheit vor.

Zusätzlich sollten Laufeinheiten von 30 – 45 Minuten ins Training eingebettet werden.

1. „Lunges“ 3 * 8 pro Seite
2. Jumping Squats 2 * 15
3. Wandsitzen 3 * 30 - 60 sec.
4. Sit-ups
 - 3 * 20 Gerade mit angewinkelten Beinen oder aufgesetzten Hacken
 - 3 * 15 jede Seite, seitliche Sit-ups
5. „Bicycle Crunch“ 2 * 20 jede Seite
6. „Hip-Bridge“ + ein Bein strecken 8x für jedes Bein 10 sec halten 3 *
7. 15 Liegestütze
8. „Falling Tower“ 3 * 8x
9. „Side Lunges“ 3 * 8x
10. „Leg Drops“
 - Beide Beine senken und heben 3 * 8,
 - Beide Beine seitlich senken und heben 3 * 8



1. Volleyball-Verein Holzwickede 1986 e.V.

11. „Spiderman plank“ 3 * 8 pro Seite
12. „Flutterkicks“ auf dem Bauch 3 * 40 sec. (Für Po)
oder auf dem Rücken 3 * 30 sec (Für unteren Bauch)
- 13.15 Liegestütze
14. seitlich Halten -> erweitert: ein Bein anheben 2 * 30 sec. pro Seite
15. vorne Halten -> erweitert: Beine abwechselnd anheben 2 * 45 – 60 sec.
16. „Burpees“ 3 * 8 pro Seite
17. 15 Liegestütze
18. Volleyball spielen zu zweit
19. Volleyball spielen alleine
20. Volleyball spielen zu zweit
21. Volleyball spielen alleine
22. Volleyball spielen zu zweit
23. Volleyball spielen alleine



Tabata für Anfänger (20 Sekunden / 10 Sekunden Pause / insgesamt 4 Minuten / 2 Durchgänge:

- Liegestütze (Push up)
- Hampelmann (jumping jacks)
- Situps (links rechts leichte Bewegung)
- Armstütz (uneven planks , rauf runter)
- Kniebeuge (simple Quads)
- Liegestütz Beine Richtung Bauch ziehen (Mountain Climber)
- Langer Ausfallschritt im Wechsel (Lunges)
- situps im Stehen (Standing abs Twists)



1. Volleyball-Verein Holzwickede 1986 e.V.



„Falling Tower“



„Jumping Squats“



„Hip Bridge“



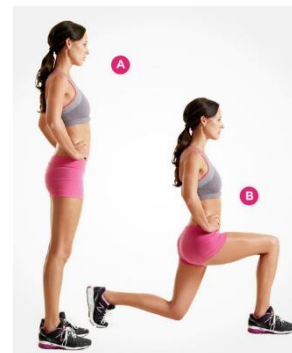
„Bicycle Crunch“



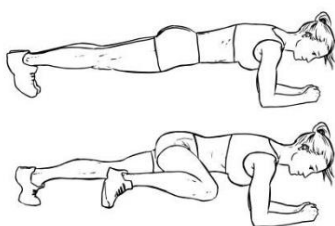
„Leg Drops“



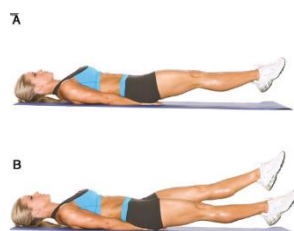
„Side Lunges“



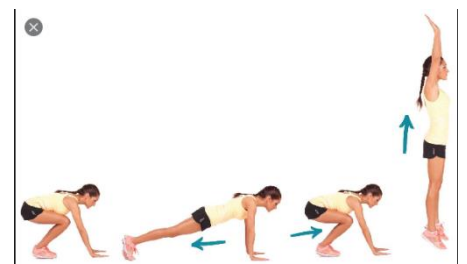
„Lunges“



„Spiderman plank“



„Flutterkicks“



„Burpees“