

„Fit bleiben trotz Hausarrest“

16/03/20

Ausgabe #1

Wöchentlicher Newsletter Sport

Liebe Sportler und Sportlerinnen,

In Zeiten der Corona Pandemie sehen wir uns leider alle gezwungen unsere Leidenschaft, «Sport» aufs Eis zu legen und viel Zeit zu Hause zu verbringen. Jugendliche im Alter von 12-17 Jahren sollten sich jedoch täglich für rund 60 Minuten bewegen (WHO, 2020). Damit ihr trotz Trainingsperre fit bleibt wird euch im Folgenden ein Trainingsplan für eine Woche vorgestellt.

Warum Rumpfstabilität? (Engl.: core stability)

Core Stability kann als die Stabilität im «Zentrum, Herz oder Kern» des Körpers verstanden werden. Der Rumpf hat zwei zentrale Funktionen: Auf der einen Seite ist er die schützende Hülle für verschieden innere Organsysteme auf der anderen Seite bildet der Rumpf die Basis für die Extremitäten Bewegung und Haltung des Kopfes (Weineck, 2008).



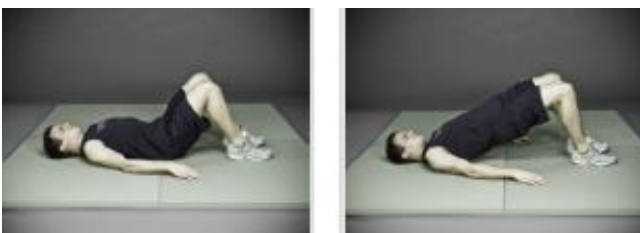
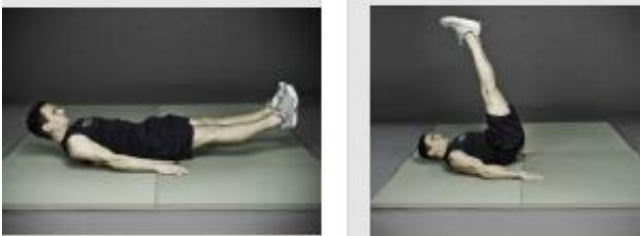
Übersicht der vorderen Bauchmuskeln. 1; M. rectus abdominis, 3; M. obliquus externus abdominis, 7; Linea alba (YUVEO, 2020).

Der Wochenplan:

Montag	Ganzkörpertraining
Dienstag	Mobilisation Tabata Workout I
Mittwoch	Ganzkörpertraining
Donnerstag	Core Mobilisation - Stretching
Freitag	Mobilisation Tabata Workout II
Samstag	Ganzkörpertraining
Sonntag	Core Mobilisation -Stretching

Core-Programm

3 Durchgänge à 14 Wiederholungen



Programm Ganzkörpertraining

3 Durchgänge à 14 Wiederholungen





Tabata

Was ist Tabata überhaupt? Tabata ist ein hoch-intensives Intervalltraining, das eine Variante des High Intensity Intervall Training (HIIT) darstellt. Eine Tabataeinheit dauerte insgesamt 4 Minuten und besteht aus 8 Intervallen: 20 Sekunden Höchstleistung – 10 Sekunden Erholung. Zwischen den Einheiten wird maximal eine Minute Pause gemacht.

Tabata - Workout I (Total 19 Min)

- 1) Kniebeugen – Liegestütze
1 Minute Pause
- 2) Burpees – Jumping Jacks
1 Minute Pause
- 3) Mountain Climber – Kniebeugen
1 Minute Pause
- 4) Skippings – Liegestütze

Workout II (Total 19 Min)

- 1) Ausfallschritte – Crunches
1 Minute Pause
- 2) Burpees – Planke
1 Minute Pause
- 3) Ausfallschritte – Liegestütze
1 Minute Pause
- 4) Crunches – Jumping Jacks

Warum mobilisieren?

Für den Sport ist eine gute Beweglichkeit extrem wichtig. Mobilisation und Dehnen verfolgen im Sport drei Hauptzwecke:

- Leistungsoptimierung
- Regenerative Massnahme
- Leistungssteigerung

Mobilisation:

3 Durchgänge à 14 Wiederholungen



Quellen:

- <https://www.who.int/health-topics/physical-activities>
- Weineck, J. (2008). Sportanatomie. Balingen: Spitta Verlag GmbH & Co.
- <https://www.yuveo.de/lexikon/bauchmuskeln/#Anchor-Tiefer-63789>
- Bilder: <https://www.complexcore.at/de/home>