



**BJV**  
BAYERISCHER JUDO-VERBAND E.V.

## Trainingsplan 1 – zuhause – KRAFTAUSDAUER

### Aufwärmen:

10 min Hometrainer (Rad, Laufband, Cross-Trainer) oder

Bsp:

2 min locker auf der Stelle Joggen, 1 min Kniehebelauf, 1 min Anfersen, 2 min locker auf der Stelle, 1 min Hampelmann oder

8 min locker Seilspringen

### Durchführung:

Zwei Übungen werden immer paarweise gemacht, sodass keine unnötiger Leerlauf entsteht.

Bsp.: Sit-ups 60sec – Bend-ups 60sec – Sit-ups 60sec – Bend-ups 60sec – usw.

Nach sechs Sätzen kommt dann das nächste Übungspaar.

Achtet auf eine saubere Ausführung der einzelnen Übungen und denkt an eine gute Körpermittenspannung!

### Kraft-Übungen:

Übung	Muskelgruppe	Übungszeit	Sätze	Bemerkungen	Skizze
Sit-ups	Bauch	60 sec	3	- Füße nach oben - kurze schnelle Situps	
Bend-ups	Rückenstrecker	60 sec	3	- Bauchlage - Nase zum Boden - Hände neben die Ohren	
→ 6 Minuten					
Ausfallkniebeugen	Oberschenkel vorne	60 sec	3	- abwechselnd re & li nach vorne steigen	
Liegestütz	Brust/Arme	60 sec	3	- Körper gerade - Nase bis zum Boden - leichter ist es, wenn die Knie am Boden sind statt der Füße	
→ 6 Minuten					
Standwaage re	Koord., Beine, Rücken	60 sec	3	- Standbein leicht gebeugt - Spielbein und Kopf bei Streckung auf selber Höhe - Hand diagonal zum Knie und wieder strecken	
Standwaage li	Koord., Beine, Rücken	60 sec	3	- Standbein leicht gebeugt - Spielbein und Kopf bei Streckung auf selber Höhe - Hand diagonal zum Knie und wieder strecken	

→ 6 Minuten					
Dips	Arme/Schultern	60 sec	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hände auf stabilem Stuhl oder Bank</li> <li>- Füße auf Stuhl oder anderer Auflage, ca. selbe Höhe</li> </ul>	
Wadenheben	Beine	60 sec	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- an einer Stufe</li> <li>- Fersen abwechselnd absenken und sich dann auf Zehenspitzen hoch drücken</li> </ul>	  
→ 6 Minuten					
Seitstütz Rotation re	Rumpfstabi	60 sec	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Körper gerade</li> <li>- oberer Arm zur Decke und dann unter der Achsel durchschieben</li> </ul>	
Seitstütz Rotation li	Rumpfstabi	60 sec	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Körper gerade</li> <li>- oberer Arm zur Decke und dann unter der Achsel durchschieben</li> </ul>	dito
→ 6 Minuten					
Tiefe Kniebeuge	Beine	60 sec	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fersen bleiben am Boden</li> <li>- Knie bleiben über den Füßen (keine X-Beine)</li> <li>- Oberkörper möglichst aufrecht halten</li> </ul>	
Rudern	oberer Rücken, Arme	60 sec	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beine leicht gebeugt</li> <li>- Oberkörper in Vorneige, Rücken gerade!</li> <li>- als „Gewicht“ kann etwas schwereres, was man gut greifen kann, verwendet werden, ca. 5-10 kg</li> <li>- Gewicht in hoher Frequenz zum Brustbein ziehen und wieder ablassen</li> </ul>	  
→ 6 Minuten					
Außenrotation Seitlage re	Schulter, Rotatoren-manschette	60 sec	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Seitlage</li> <li>- Ellenbogen 90°</li> <li>- Oberarm parallel zu Rumpf</li> <li>- Rotation der Hand mit kleinem Gewicht (Wasserflasche) nach oben und wieder runter</li> </ul>	
Außenrotation Seitlage li	Schulter, Rotatoren-manschette	60 sec	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Seitlage</li> <li>- Ellenbogen 90°</li> <li>- Oberarm parallel zu Rumpf</li> <li>- Rotation der Hand mit kleinem Gewicht (Wasserflasche) nach oben und wieder runter</li> </ul>	dito
→ 6 Minuten			→ Gesamtdauer des Kraftplans: 42 Minuten		

## Dehnen:

Beine: Oberschenkel vorne, hinten und innen, Waden

Arme: Brustmuskulatur, Schultern, Trizeps

Rumpf: Rücken in Rotation, Bauch und Hüftbeuger

HWS: Seitneigung Kopf

Bitte in jeder Übung mindestens 2x 40 sec aushalten!!!