

TRAININGSPLAN JUDO

FÜR ZUHAUSE

VORBEREITUNG

Such dir einen geeigneten Platz zum trainieren (ca. 2x2m)

Such dir etwas um die Zeit abzulesen zu können

ERWÄRMUNG

3 Runden von jeder Übung (Bsp. 1. Runde: Übung 1, Übung 2, Übung 3, Übung 4 | 2. Runde: Übung 1, ...)

- Übung 1: 30 Sek. Hampelman
- Übung 2: 30 Sek. Armkreisen (vorwärts – rückwärts)
- Übung 3: 30 Sek. Hüftkreisen (große – kleine Kreise)
- Übung 4: 30 Sek. Kniebeuge mit Fußkick nach vorn

HAUPTTEIL

BEINTRAINING (3 – 5 Runden je Übung)

- Übung 1: 25x Jump Squads (Kniebeug mit Absprung - 10-30 cm vom Boden abheben)
- Übung 2: 45 Sek. Mountain Climbers (Bergsteigerschritt im Liegestütz)
- Übung 3: 1:30 min Jumping Jacks (Hampelmänner)

BAUCHTRAINING (3 – 5 Runden je Übung)

- Übung 1: 20x halbe Burpess
- Übung 2: 35x Crunches (halbes Rumpfheben – obere Bauchmuskulatur)
- Übung 3: 35x Leg Lever (im Liegen Beine gestreckt anheben und absenken, nicht den Boden berühren)

RÜCKENTRAINING (3 – 5 Runden je Übung)

- Übung 1: 1:30 min Planken (im Unterarmstütz stehen)
- Übung 2: 1:30 Seitstütz (pro Seite)
- Übung 3: 35x Rumpfheben in Bauchlage

ARMTRAINING (3 – 5 Runden je Übung)

Übung 1: 15x Liegestütz eng

Übung 2: 15x Liegestütze mit Klatschen

Übung 3: 15x Liegestütz Negativ (mit den Füßen auf der Couch o. Sessel)

GESCHAFFT!

**Mach diesen Plan 2 – 3 Mal die Woche
(Gern auch öfter am Tag)
Es liegt ganz bei dir!**

**Sollten dir Übungen zu leichtfallen, kannst du diese gern ersetzen oder in
schwierigeren Formen einbauen.**

Wir wünschen dir viel Spaß mit deinem ersten Trainingsplan!

Dein SEIWAKAI TEAM