**SFG Heimtraining**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Funktion** | Übung | Alternative 1 | Alternative 2 | Alternative 3 | Alternative 4 |
| Drücken horizontal | Liegestütz mit erhöhten Händen  Liegestütz: Füße runter/Knie hoch  Liegestütz mit MB am Ellenbogen  **Liegestütz**  Liegestütz mit erhöhten Füßen | Tall Kneeling Inline Press  **Half Kneeling Inline Press**  (Videos unter Liegestütz) |  |  |  |
| Ziehen horizontal | Rudern im Stand mit Tube  Rudern mit MB  **Rudern mit Kurzhantel** | **Inverted Row breit**  (oder schmal)  (Videos unter Rudern) |  |  |  |
| Ziehen vertikal | Lat-Zug sitzend  Lat-Zug stehend  Klimmzug exzentrisch  **Klimmzug**  Klimmzug mit Zusatzgewicht |  |  |  |  |
| Antirotation | Plank (3 x 10 sec)  Shoulder Tap  Plank Row mit MB  **Plank Row mit KH** |  |  |  |  |
| Antiextension | Raupe  **Rollout auf Knien**  Rollout auf Füßen |  |  |  |  |
| Kniedominant | Split Squat  **Split Squat mit erhöhtem Bein**  Ausfallschritt  Split Squat mit Handtuch | **Seitlicher Squat**  Seitlicher Ausfallschritt  Seitlicher Slide-Squat |  |  |  |
| Hüftdominant  (Hintere Kette) | Hüftheben beidbeinig  **Hüftheben einbeinig** | Bein-Curl auf GB beidbeinig  Bein-Curl auf GB einbeinig  Bein-Curl auf HT beidbeinig  **Bein-Curl auf HT einbeinig** |  |  |  |
| Prehab  (statt Drücken vertikal) | **Schulter Außenrotation** |  |  |  |  |

**Fettgedruckte** **Übungen** sind die Grundübungen der jeweiligen Übungsgruppe, Übungen darüber sind einfacher, die darunter schwieriger.

Für ein Ganzkörpertraining sollte pro Funktionsgruppe eine Übung durchgeführt werden.

Kraftaufbau: 3 Sätze á 8 – 12 Wiederholungen (Mehr Wdh. dürfen nicht möglich sein, sonst ist es kein Kraftaufbau mehr!). Kraft-Ausdauer: 3 Sätze á 20 – 25 Wiederholungen.

Abkürzungen: GB (Gymnastikball), KH (Kurzhantel), MB (Miniband)

Beispiel Einsteigerprogramm:

1. Liegestütz mit erhöhten Händen (8 – 12 x)
2. Lat-Zug sitzend (8 – 12 x)
3. Liegestütz mit erhöhten Händen (8 – 12 x)
4. Lat-Zug sitzend (8 – 12 x)
5. Liegestütz mit erhöhten Händen (8 – 12 x)
6. Lat-Zug sitzend (8 – 12 x)
7. Rudern im Stand mit Tube (8 – 12 x)
8. Plank (3 x 10 sec.)
9. Rudern im Stand mit Tube (8 – 12 x)
10. Plank (3 x 10 sec.)
11. Rudern im Stand mit Tube (8 – 12 x)
12. Plank (3 x 10 sec.)
13. Raupe (8 – 12 x)
14. Hüftheben beidbeinig (8 – 12 x)
15. Raupe (8 – 12 x)
16. Hüftheben beidbeinig (8 – 12 x)
17. Raupe (8 – 12 x)
18. Hüftheben beidbeinig (8 – 12 x)
19. Split Squat (8 – 12 x)
20. Schulter Außenrotation (8 – 12 x)
21. Split Squat (8 – 12 x)
22. Schulter Außenrotation (8 – 12 x)
23. Split Squat (8 – 12 x)
24. Schulter Außenrotation (8 – 12 x)

Sollten bei einer Übung mehr als 12 Wiederholungen SAUBER (!) möglich sein, sollte ein Zusatzgewicht hinzugenommen oder die nächst schwierigere Übung durchgeführt werden (z.B. Split Squat mit erhöhtem Bein statt Split Squat).