**SFG Heimtraining**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Funktion** | Übung | Alternative 1 | Alternative 2 | Alternative 3 | Alternative 4 |
| Drücken horizontal | Liegestütz mit erhöhten HändenLiegestütz: Füße runter/Knie hochLiegestütz 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 TubeRudern mit MB**Rudern mit Kurzhantel** | **Inverted Row breit**(oder schmal)(Videos unter Rudern) |  |  |  |
| Ziehen vertikal | Lat-Zug sitzendLat-Zug stehendKlimmzug exzentrisch**Klimmzug**Klimmzug mit Zusatzgewicht |  |  |  |  |
| Antirotation | Plank (3 x 10 sec)Shoulder TapPlank Row mit MB**Plank Row mit KH** |  |  |  |  |
| Antiextension | Raupe**Rollout auf Knien**Rollout auf Füßen |  |  |  |  |
| Kniedominant | Split Squat**Split Squat mit erhöhtem Bein**AusfallschrittSplit Squat mit Handtuch | **Seitlicher Squat**Seitlicher AusfallschrittSeitlicher Slide-Squat |  |  |  |
| Hüftdominant(Hintere Kette) | Hüftheben beidbeinig**Hüftheben einbeinig** | Bein-Curl auf GB beidbeinigBein-Curl auf GB einbeinigBein-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).