



Ferientrainingsplan – „Fusion“

freiRAUM
HOF BALAGAN


kraftkoerper

Doppelklicke oder doppeltippe zum Bearbeiten

Trainingsplan

Dauer: 7 Wochen

Empfehlung: 2 Einheiten pro Woche (z. B. Dienstag & Freitag)

Ziel: Technik erhalten, Kraft aufbauen, Bewegungsmuster festigen

Dauer pro Einheit: 25–30 Minuten

Equipment: MiniBand, langes Widerstandsband, Matte

Aufwärmen: Gelenkmobilisation (Schultern, Arme, Ellbogen, Brustkorb,...)

Satzpausen: 30 - 60 Sekunden (nach eigenem Gefühl)

Woche 1 – Reinformen & wiederholen

Einheit A

Functional:

- **Facepulls mit MiniBand:** 3 × 15
- **Reverse-Butterfly:** 3 × 12
- **Y-T-W „Supermann“:** 3 × 12
- **Liegestütze** (ggfs. auf Knien) : 3 × 6–8
- **Body-Plank-Saw:** 3 × 8
- **Toe-Touch:** 3 × 12, kurz halten
- **Kniebeugen normal:** 3 × 12

Yoga:

Startmeditation (3-5 Minuten)

auf Atmung konzentrieren

1 Sonnengruss (siehe Video)

Einheit B

Functional:

- **Außenrotation MiniBand:** 3 × 12 pro Seite

- **Scapular Push-Ups:** 3 × 10
- **Rudern mit langem Band:** 3 × 15
- **Facepulls langes Band:** 3 × 12
- **Plank:** 3 × mind. 30 Sek.
- **Kniebeugen mit Halten unten (5 Sek.):** 3 × 12

Yoga:

Startmeditation (3-5 Minuten)

auf Atmung konzentrieren

1 Sonnengruss (siehe Video)

Abschluss: **Shavasana** (5 Minuten liegen,
konkrete Bereiche ansprechen und entspannen)

Woche 2 – Stabilisieren & mobilisieren

Einheit A

Functional:

- **Facepulls MiniBand:** 3 × 15
- **Reverse-Butterfly:** 3 × 15
- **Y-T-W „Supermann“:** 3 × 12
- **Liegestütze** (ggfs. auf Knien) : 3 × 8–10
- **Body-Plank-Saw:** 3 × 10
- **Toe-Touch:** 2 × 15
- **Kniebeugen mit 3 Sek. Absenken:** 3 × 12

Yoga:

Anfangsmediation: Augen schließen und Wechselatmung (rechts ein, links aus, links ein, rechts aus)

Basis Sonnengruß - aus dem "Herabschauenden Hund" aber in den "Krieger 3" (Balance auf rechtem bzw. linkem Bein, Arme zur Seite oder nach hinten gestreckt, Oberkörper vor und das gegengesetzte Bein auf Hüfthöhe nach hinten gestreckt).

Nach jedem Sonnengruß 6 AZ in den Baum.

Shavasana

Einheit B

Functional:

- **Rudern langes Band:** 3 × 15
- **Außenrotation MiniBand:** 3 × 15
- **Scapular Push-Ups:** 3 × 12
- **Facepulls langes Band:** 3 × 12

- **Ausfallschritt:** 4 × 10 pro Seite
- **Kniebeugen mit 5 kleinen Pulses:** 2 × 12

Yoga:

Anfangsmediation: Augen schließen und Wechselatmung (rechts ein, links aus, links ein, rechts aus)

Basis Sonnengruß - aus dem "Herabschauenden Hund" aber in den "Krieger 3" (Balance auf rechtem bzw. linkem Bein, Arme zur Seite oder nach hinten gestreckt, Oberkörper vor und das gegengesetzte Bein auf Hüfthöhe nach hinten gestreckt).

Nach jedem Sonnengruß 6 AZ in den Baum.

Shavasana

Woche 3 – Spannung & Kontrolle

Einheit A

Functional:

- **Kombi: Facepull + Reverse-Butterfly:** 3 × 12/12
- **Y-T-W „Supermann“:** 3 × 12
- **Liegestütze** (ggfs. auf Knien) : 3 × 8
- **Rudern mit Widerstandsband:** 3 × 12
- **Toe-Touch:** 2 × 15
- **Kniebeugen mit 5 Sek. Halten unten:** 3 × 10

Yoga:

Anfangsmeditation: Augen schließen und 6-7-8 Atmung (6 Takte ein, 7 Takte halten, 8 Takte aus)

Basis Sonnengruß - aus dem "Herabschauenden Hund" in die Sideplank (rechter Arm aufgestellt, linker Arm löst sich und strebt Richtung Decke, aktive Mitte, beide Beine gestreckt und "gestapelt" - in der zweiten Runde des Sonnengrußes dann die andere Seite).

Nach dem Sonnengruß absetzen und ins "Boot"

Shavasana

Einheit B

Functional:

- **Außenrotation + Scapular Push-Up im Wechsel:** 3 × 10/10
- **Facepulls langes Band:** 3 × 15
- **Body-Plank-Saw:** 3 × 12
- **Ausfallschritt:** 4 × 10 pro Seite
- **Liegestütze** (ggfs. auf Knien) : 3 × 8

- **Kniebeugen langsam & tief:** 2 × 15

Yoga:

Anfangsmeditation: Augen schließen und 6-7-8 Atmung (6 Takte ein, 7 Takte halten, 8 Takte aus)

Basis Sonnengruß - aus dem "Herabschauenden Hund" in die "Dreibeiniger Hund" (ein Bein streckt sich lang, Ferse senkt zum Gesäß, Hüfte öffnet sich zur Seite).

Nach dem Sonnengruß absetzen und ins "Boot"

Shavasana

Woche 4 – Technik & Muskelgefühl

Einheit A

Functional

- **Facepulls MiniBand:** 3 × 12 mit Haltephase
- **Reverse-Butterfly:** 3 × 15
- **Y-T-W „Supermann“:** 3 × 12
- **Liegestütze normal (mit Kniehilfe):** 3 × 6–8
- **Body-Plank-Saw:** 3 × 12
- **Toe-Touch:** 2 × 15
- **Kniebeugen mit kontrollierter Pause unten:** 3 × 12

Yoga:

Anfangsmeditation: Augen schließen und Bhastrika Atmung (Blasebalg - einatmen Bauch füllt sich und dann in schnellem ein- und ausatmen durch die Nase 20 x füllen und scharf ausatmen)

Basis Sonnengruß - aus dem "Herabschauenden Hund" in die Plank/Brett + Arme kreisen (aus dem Hund vor über die Arme fließen, ablegen, einatmen und noch mal in die Kobra - dabei kreisen die Arme über vorne, oben und nach hinten + zurück).

Nach dem vollen Sonnengruß in den "Stuhl" (6 AZ halten)

Shavasana

Einheit B

Functional

- **Rudern langsam (3 Sek. Zug / 3 Sek. Rück):** 3 × 12
- **Außenrotation MiniBand:** 3 × 12
- **Scapular Push-Ups:** 3 × 12
- **Plank-Variationen:** 2 × 30 Sek.
- **Liegestütz-Challenge:** 1 Satz max. Wiederholungen

- **Kniebeugen + 10 Sek. Halten:** 2 × 10

Yoga:

Anfangsmeditation: Augen schließen und Bhastrika Atmung (Blasebalg - einatmen Bauch füllt sich und dann in schnellem ein- und ausatmen durch die Nase 20 x füllen und scharf ausatmen)

Basis Sonnengruß - aus der "Kobra" 3 x Mini Lift (Finger an die Schläfen, aus der Kraft des Rückens 3 x abheben - Achtung! Stabile Mitte halten).

Nach dem vollen Sonnengruß 6 AZ in der Kindeshaltung mit weiten Knien

Shavasana

Woche 5 – Kombination & Aktivierung

Einheit A

Functional:

- **Facepulls MiniBand:** 3 × 15
- **Reverse-Butterfly:** 3 × 15
- **Y-T-W „Supermann“:** 3 × 12
- **Liegestütze :** 3 × 8
- **Body-Plank-Saw:** 3 × 10
- **Toe-Touch:** 2 × 15
- **Kniebeugen mit MiniBand (Oberhalb Knie):** 3 × 12

Yoga:

Anfangsmediation: Augen schließen und volle Yoga-Atmung (Brustkorb und Bauch füllen, langsam wieder in diesen Schritten leeren)

Basis Sonnengruß - 3 Runden (jeweils 3 x links und 3 x rechts)

Shavasana

Einheit B

Functional:

- **Rudern langes Band:** 3 × 15
- **Außenrotation MiniBand:** 3 × 15
- **Plank mit Rotation (Ellbogen zur Hüfte):** 2 × 10 pro Seite
- **Scapular Push-Ups:** 3 × 10
- **Liegestütz mit Haltephase (3 Sek. unten):** 3 × 6
- **Ausfallschritt:** 4 × 10 pro Seite

Yoga:

Anfangsmediation: Augen schließen und volle Yoga-Atmung (Brustkorb und Bauch füllen, langsam wieder in diesen Schritten leeren)

Basis Sonnengruß - 3 Runden (jeweils 3 x links und 3 x rechts)

Nach dem vollen Sonnengruß 6 x Katze & Kuh

Shavasana

Woche 6 – Intensität & Kontrolle

Einheit A

Functional

- **Facepulls MiniBand:** 3 × 15
- **Reverse-Butterfly:** 3 × 15
- **Y-T-W „Supermann“:** 3 × 15
- **Liegestütze :** 3 × 10
- **Toe-Touch:** 2 × 15
- **Kniebeugen :** 3 × 12

Yoga:

Anfangsmediation: Augen schließen und Box-Atmung (4 Takte ein, 4 Takte halten, 4 Takte aus, 4 Takte halten - 10-15 x wiederholen)

Basis Sonnengruß - 1 Runde (also beide Seiten) wahlweise Krähe, Elefantenfuß, Vorarbeit Handstand an der Wand

Shavasana

Einheit B

Functional

- **Rudern mit Widerstandsband:** 3 × 12
- **Außenrotation MiniBand:** 3 × 12
- **Scapular Push-Ups:** 3 × 12
- **Plank mit Kombi (Arm + Bein):** 2 × 10
- **Liegestütz-Variante wählen:** 3 × max.
- **Kniebeugen mit MiniBand + Pulses:** 2 × 15

Yoga:

Anfangsmediation: Augen schließen und Box-Atmung (4 Takte ein, 4 Takte halten, 4 Takte aus, 4 Takte halten - 10-15 x wiederholen)

Basis Sonnengruß - 2 Runden (also beide Seiten je 2 x) im Stand nach dem letzten aufrollen das Knie anheben 90 Grad, frei halten für 3 AZ, öffnen zur Seite, frei halten für 3 AZ, kreisen (große Kreise, das Knie führt) 6 Runden

Shavasana

Woche 7 – Abschluss & Selbsttest

Einheit A „Fusion Bestform“

Functional

- **Facepulls MiniBand:** 3 × 15
- **Reverse-Butterfly:** 3 × 15
- **Y-T-W „Supermann“:** 3 × 12
- **Liegestütz-Test:** 1 Satz max. Wdh.
- **Plank-Saw:** 3 × 12
- **Toe-Touch:** 3 × 15
- **Kniebeugen-Test:** 1 Satz max. saubere Wdh.

Yoga:

Anfangsmeditation: Augen schließen und Box-Atmung (4 Takte ein, 4 Takte halten, 4 Takte aus, 4 Takte halten - 10-15 x wiederholen)

Basis Sonnengruß - 1 Runde (also beide Seiten) wahlweise Krähe, Elefantenfuß, Vorarbeit Handstand an der Wand

Shavasana

Einheit B – Stretch & Fokus

Functional

- **Rudern mit Widerstandsband:** 3 × 15
- **Außenrotation MiniBand:** 3 × 12
- **Scapular Push-Ups:** 3 × 10
- **Plank lang halten:** 2 × 45 Sek.
- **Mobilisationseinheit:** (Cat-Cow, Child's Pose, Schulterkreisen etc.)

Yoga:

Anfangsmeditation: AStart im Liegen, einchecken im Körper, Hände liegen auf dem Bauch, "Wanderung" durch den Körper endet bei der Atmen, Bauch weit heben mit der Atmung und vollkommen senken und tief ausatmen, 12 AZ

Basis Sonnengruß - 1 Runde extra langsam und bewusst, 1 Runde "normales" Tempo, 1 Runde doppeltes Tempo, Abschluss oder im Sonnengruß: deine Lieblings-Asana

Shavasana