

Tabata Workout für Fußballer - Miniband



1. Wadenheber:

Muskulatur: Waden

Ausführung: Auf Zehenspitzen hoch und langsam wieder runter, unten nicht absetzen

Beachten: So hoch wie es geht mit den Zehenspitzen

Erweiterung: Einbeiniger Wadenheber (siehe rechts)

Ausführung: Auf einem Bein stehen und das Bein hochdrücken

Beachtung: 4 x 20 Sekunden und dann Bein Wechsel für die restlichen 4 x 20 Sekunden



2. Schulter crunch:

Muskulatur: Höhe Schulter, oberer Rücken

Ausführung: Miniband um Handgelenke, Ellenbogen gebeugt im 90 Gradwinkel Höhe Schultern, gleichzeitig nach außen führen und langsam wieder zurück

Beachten: Rechter Winkel der Arme

3. Squats:

Muskulatur: Hinterer Oberschenkel, vorderer Oberschenkel, Gesäß

Ausführung: Miniband oberhalb der Knie spannen, bis fast einem 90 Gradwinkel runtergehen dass die Oberschenkel fast in der Waagerechten sind und wieder hoch

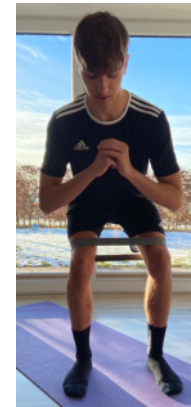
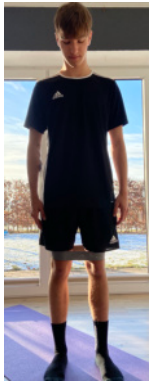
Beachtung: Knie dürfen nicht über die Füße hinaus gehen und außen halten gerader Rücken

Erweiterung: Squat-Tap (siehe rechts)

zusätzlicher Muskulatur: Äußerer Oberschenkel

Ausführung: Normaler Squat, unten halten und Tap nach außen, nach jedem Tap wird das Bein gewechselt (links, dann rechts)

Beachtung: Knie bleibt über den Füßen, gerader Rücken



4. Plank:

Muskulatur: Rumpf, Schultern, Gesäß, Oberschenkel, Brust

Ausführung: Miniband oberhalb der Knie, auf Ellenbogen stützen, eine gerade Linie bilden mit dem Körper

Beachten: Rücken gerade und Bauch-, Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur anspannen

Erweiterung: Plank-Tap (siehe rechts)

Zusätzliche Muskulatur: Seitlicher Oberschenkel

Ausführung: Plank wie oben genannt, abwechselnd Tap nach außen (links Tap, dann rechts Tap)

Beachtung: Rücken gerade und Bauch-, Hintern- und Oberschenkelmuskulatur anspannen

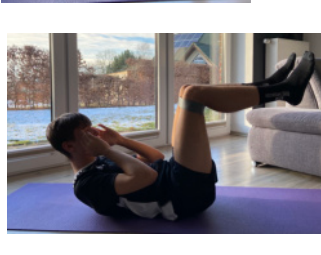
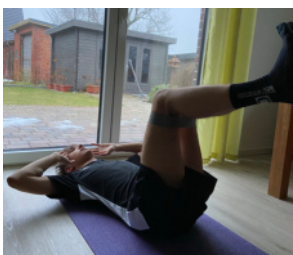


5. Squat hold Move:

Muskulatur: Äußerer Oberschenkel, oberer Oberschenkel, Gesäß

Ausführung: Squadposition unten halten und seitliche laufen, 2 nach links und dann 2 nach rechts

Beachtung: Gerader Rücken, Knie bleibt über den Füßen, Knie dürfen nicht ins x-Bein abwandern

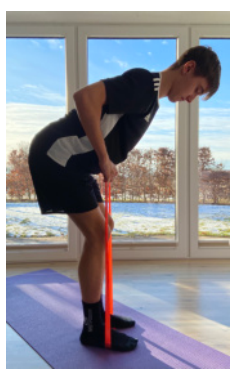
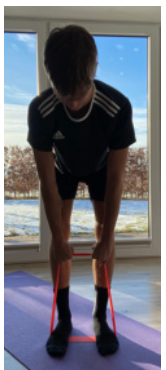


6. Sit-ups:

Muskulatur: Gerade Bauchmuskulatur, Abduktoren

Ausführung: Beine im 90 Gradwinkel halten mit Miniband über den Knie leicht auf Spannung halten, mit Kopf und Schultern nach oben Richtung Knie bewegen

Beachten: Bauchmuskeln anspannen, LWS (Lendenwirbelsäule) bleibt auf dem Boden



7. Latziehen à la Marvin:

Muskulatur: Rücken, Schultern, Bizeps

Ausführung: Miniband Schulterbreite anfassen und au für Innenseite mit den Füßen stehen, Beine leicht gebeugt und Miniband zu sich heranziehen bis die Arme fast einen 90 Gradwinkel haben

Beachtung: Gerader Rücken

8. Sumo Squats:

Muskulatur: Oberschenkelmuskulatur, Gesäß

Ausführung: Miniband über Knie, Füße Ziegen leicht nach außen und dann runtergehen und wieder hoch, wie beim Squat

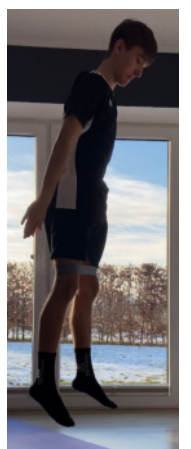
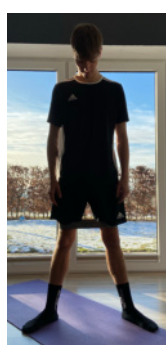
Beachtung: Gerader Rücken, Knie bleibt über den Füßen

Erweiterung: Juping Squats (siehe rechts)

Zusätzliche Muskulatur: Rücken, Unterschenkel

Ausführung: Squatposition und dort heraus kräftig zum Sprung abdrücken und sanft landen

Beachtung: Gerader Rücken, Knie bleibt über den Füßen und keine x-Beine



DAS TABATA TRAININGSSYSTEM

8 Runden = 4 Minuten



20 Sekunden
Belastung



10 Sekunden
Pause