













# Trainingsplan 1 Fitness

## Polizeisportverein Karlsruhe

Übung	Bezeichnung	Anzahl oder Zeit	Beschreibung der Übung	Bild 1	Bild 2	Bild 3	Bild 4	Lernzielkontrolle
01	Crunch	10-20x	Bauchmuskulatur Beine am Boden wahlweise Beine angehoben					ohne Schwung den Oberkörper langsam anheben und absenken
02	Leg-Lift Beinheber	10-20x	Cluteus Maximus					ein Bein auf Hüfthöhe Fußsohle nach oben Hüfte nicht kippen
03	Po-Lift Leg Bridge	10-20x wechselseitig	Cluteus Maximus Rücken und Rumpfmuskulatur					komplette Körperspannung Übungen langsam ausführen
04	Kniebeuge Squats	10-20x	Po-Muskeltraining Oberschenkel Bauch und Rücken					gleichmässig, langsam Oberkörper ruhig und aufrecht
05	Schwimmer	10-20x	Arme, Beine, Po und Rücken					gleichmässig und langsam mit kompletter Körperspannung
06	Vierfüßlerstand	10-20x	Stützmuskulatur, Gleichgewicht Arme und Rücken					ruhig und gleichmässig mit guter Körperspannung
07	Ausfallschritte Lunges	10-20x	Oberschenkel, Rumpf und Gleichgewichtsübung					wechselseitig ausführen guter Stand und Gleichgewicht

# Trainingsplan 1 Fitness

## Polzeisportverein Karlsruhe

Übung	Bezeichnung	Anzahl oder Zeit	Beschreibung der Übung	Bild 1	Bild 2	Bild 3	Bild 4	Lernzielkontrolle
08	Bergsteigen Mountain-climbers	20-30x	Rumpf, Schulter & Bauchmuskulatur					wechselseitig ausführen guter Stand und Gleichgewicht
09	Seitstütz	10-20x	Kräftigung & Gleichgewicht propriozeptive Übung					langsam ohne wackeln das Bein auf und ab bewegen
10	Hochstreck- sprung Burpes	10-20x	Kräftigung & Schnellkraft Ausdauer					konzentriert im gleichen Rhythmus gesprungen
	22.04.2020						Bilder: Achim Hanke	Partner: Alexander Hanke