

## 1

**WICHTIG:** Vor jeder Trainingseinheit sollten mindestens 2 Übungen aus dem Aufwärmprogramm und nach jeder Trainingseinheit alle Übungen aus dem Dehnprogramm durchgeführt werden!

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Woche 1	<b>Krafttraining:</b> <b>Ü1:</b> Swing mit Basketball <b>Ü2:</b> Bergsteiger <b>Ü3:</b> Standwaage auf dem Handtuch <b>Ü4:</b> Rumpfdrehen in Vorbeuge <b>... je 2 Runden</b>			<b>Krafttraining:</b> <b>Ü1:</b> Rumpfheben auf dem Gymnastikball <b>Ü2:</b> Crunch auf dem Gymnastikball <b>Ü3:</b> Schwimmer <b>Ü4:</b> Kniestand mit Gymnastikball <b>... je 2 Runden</b>		<b>Komplettprogramm:</b> <b>Gesunder Rücken</b> (DVD) <b>... je 1–2 Runden</b>	<b>Andere rückenstärkende Bewegungen:</b> z.B: Schwimmen Klettern Nordic Walking Crosstrainer Rudern
Woche 2	<b>Wiederholung Woche 1</b>			<b>Wiederholung Woche 1</b>		<b>Wiederholung Woche 1</b>	<b>Wiederholung Woche 1</b>
Woche 3	<b>Krafttraining:</b> <b>Ü1:</b> Swing mit Basketball <b>Ü2:</b> Bergsteiger <b>Ü3:</b> Standwaage auf dem Handtuch <b>Ü4:</b> Beinheben auf dem Gymnastikball <b>... je 3 Runden</b>			<b>Krafttraining:</b> <b>Ü1:</b> Rumpfheben auf dem Gymnastikball <b>Ü2:</b> Crunch auf dem Gymnastikball <b>Ü3:</b> Beinscheren im Crunch <b>Ü4:</b> Dehnen der Rückenmuskulatur <b>... je 3 Runden</b>		<b>Komplettprogramm:</b> <b>Gesunder Rücken</b> (DVD) <b>... je 1–2 Runden</b>	<b>Andere rückenstärkende Bewegungen:</b> z.B: Schwimmen Klettern Nordic Walking Crosstrainer Rudern

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Woche 4	Wiederholung Woche 3			Wiederholung Woche 3		Wiederholung Woche 3	Wiederholung Woche 3
Woche 5	<b>Krafttraining:</b> <b>Ü1:</b> Russian Twist <b>Ü2:</b> Kniestand mit Gymnastikball <b>Ü3:</b> Bergsteiger <b>Ü4:</b> Crunch auf dem Gymnastikball <b>Ü5:</b> Dehnen der Rückenmuskulatur ...❖ je 2 Runden			<b>Krafttraining:</b> <b>Ü1:</b> Swing mit Basketball <b>Ü2:</b> Beinscheren im Crunch <b>Ü3:</b> Beinheben auf dem Gymnastikball <b>Ü4:</b> Rumpfheben auf dem Gymnastikball <b>Ü5:</b> Rumpfdrehen in Vorbeuge ...❖ je 2 Runden		<b>Komplettprogramm:</b> <b>Gesunder Rücken</b> (DVD) ...❖ je 1–2 Runden	<b>Andere rückenstärkende  Bewegungen:</b> z.B: Schwimmen Klettern Nordic Walking, Crosstrainer Rudern
Woche 6	Wiederholung Woche 5			Wiederholung Woche 5		Wiederholung Woche 5	Wiederholung Woche 5

Mo		Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Woche 7	<b>Krafttraining:</b> <b>Ü1:</b> Russian Twist <b>Ü2:</b> Swing mit Basketball <b>Ü3:</b> Bergsteiger <b>Ü4:</b> Dehnung der Rückenmuskulatur <b>... je 3 Runden</b>			<b>Krafttraining:</b> <b>Ü1:</b> Standwaage auf dem Handtuch <b>Ü2:</b> Crunch auf dem Gymnastikball <b>Ü3:</b> Swing mit Basketball <b>Ü4:</b> Rumpfheben auf dem Gymnastikball <b>Ü5:</b> Rumpfdrehen in Vorbeuge <b>... je 3 Runden</b>		<b>Komplettprogramm:</b> <b>Gesunder Rücken</b> (DVD)	<b>Andere rückenstärkende Bewegungen:</b> z.B: Schwimmen Klettern Nordic Walking Crosstrainer Rudern

**Anmerkung:** Die Trainingspläne können variiert werden und sind nur Vorschläge bzw. Beispiele. Die Übungen können ausgetauscht oder häufiger bzw. auch länger oder kürzer gestaltet werden.