



SPARTAN TRAINING PLAN

Bereit zu beginnen!



WOD-TYPEN

AMRAP *So viele wie möglich*

BEI EINEM AMRAP-WORKOUT FÜHRST DU EINE BESTIMMTE BEWEGUNG SO OFT WIE MÖGLICH INNERHALB EINER BESTIMMTEN ZEITSPANNE AUS.

FORTIME

MACHE DIE ÜBUNGEN, DIE AUFGEListET SIND. TEILE SIE EIN. KEINE FESTGELEGTE ZEIT. FÜHRE DIE ÜBUNGEN IN DER ZEIT AUS, DIE DU DAFÜR BRAUCHST.

HINDERNIS LISTE

BURPEES

BEGEBE DICH MIT DEN HÄNDEN SCHULTERBREIT AUSEINANDER AUF DEN BODEN
SPRINGE IN DIE LIEGESTÜTZPOSITION
SENKE DEINE BRUST UND DEINE OBERSCHENKEL AUF DEN BODEN AB MIT DEN FÜSSEN BIS ZU DEN HÄNDEN
VORSPRINGEN
SENKRECHT MIT VOLLER HÜFT- UND KNIESTRECKUNG ABSPRINGEN
ARME STRECKEN SICH WÄHREND DES SPRUNGS ÜBER DEN KOPF
<https://www.youtube.com/watch?v=xz9Xd63KWw&list=PLZKI-V4L4XF7gnbWOkqekFMEusxPVpyWm&index=5>

DEVIL PRESS

LASSE DIE HANTELN NEBEN DEINEM KÖRPER HÄNGEN
NEBER DEM HÜFTGELENK DIE GEWICHTE AUF DEN BODEN ABSENKEN (AM BESTEN IN EINER LINIE MIT DEN SCHULTERN) SENKE DEINEN KÖRPER AUF DEN BODEN
MACHE EINEN HALB IMPULSIVEN TRIZEPS PUSH-UP
DURCHZIEHEN UND DIE BEINE EINSCHALGEN
KONTRAKTION DES GLUTEUS MAXIMUS FÜR EIN STATISCHES HÜFTGELENK
KRÄFTIGE DIE ABS
ZIEHE DIE HANTELN ZWISCHEN DEINEN BEINEN DEN GANZEN WEG ZURÜCK
KONTRAHIERE DEN GLUTEUS MAXIMUS UND DIE KNIESEHNE, UM DAS BECKEN NACH OBEN ZU ZIEHEN
HALTE DIE WIRBELSÄULE GERADE
DRÜCKEN
STEHEN AUFRECHT UND ERREICHE EINE KORREKTE ÜBERKOPF-POSITION
SENKE DIE HANTELN, SO DASS SIE WIEDER NEBEN DEINEM KÖRPER HÄNGEN

JUMPING JACK

STEHEN AUFRECHT MIT DEINEN BEINEN NEBENEINANDER, DEINE ARME SIND NEBEN DEINEM KÖRPER. BEUGE DIE KNIE EIN WENIG UND SPRINGE IN DIE LUFT. WENN DU SPRINGST, SPREIZE DEINE BEINE AUF DIE HÖHE DEINER SCHULTERN. STRECKE DEINE ARME AUSEINANDER UND ÜBER DEINEN KOPF. SPRINGE IN DIE STARTPOSITION ZURÜCK. WIEDERHOLE DIE GANZE ÜBUNG.
https://www.youtube.com/watch?v=L_WQ0sYiUzU

KNEE UP

SPRINGE NACH VORNE MIT EINEM KNIE ZUR HÜFTE, WÄHREND DAS HINTERE KNIE GERADE BLEIBT. BEWEGE DICH IN DIESER BEWEGUNG WEITER FORT – WECHSELE DIE BEINE – UND STREICHE MIT EINEM FUSS AM BODEN VORBEI, WÄHREND DU DEN ARM GEGENÜBER MIT SCHWINGST.
<https://www.youtube.com/watch?v=BoqjyVjK3gl4>

OVERHEAD LUNGES

HALTE DIE HANTEL MIT AUSGESTRECKTEN ARMEN
HALTE DIE HANTELN WÄHREND DER BEWEGUNG GENAU SO
MACHE MIT EINEM BEIN EINEN SCHRITT NACH VORNE
HALTE DIE FERSE DEINES VORDEREN FUSSES UNTEN
HEBE DIE FERSE DEINES HINTEREN FUSSES
SENKE DEINEN OBERKÖRPER SO WEIT, BIS DEIN HINTERES KNIE DEN BODEN BERÜHRT
DAS VORDERE BEIN BLEIBT RELATIV VERTIKAL VERVOLLSTÄNDIGE DIE ÜBUNG MIT EINER KOMPLETTEN STRECKUNG DER HÜFTE UND DER KNIE
JETZT BEGINNE DAS GLEICHE MIT DEM ANDEREN BEIN
(DU KANNST EINE ODER ZWEI HANTELN VERWEDEN)
<https://www.youtube.com/watch?v=J3Dxelcaamu>

PLANK

SETZE DIE HÄNDE DIREKT UNTER DEINE SCHULTERN (EIN WENIG WEITER AUSEINANDER ALS DEINE SCHULTERN), SO WIE DU LIEGESTÜTZEN MACHST. STELLE DIE ZEHN AUF DEN BODEN UND SPANNE DEINEN PO AN, UM DEN KÖRPER ZU STABILISIEREN. DEINE BEINE SOLLTEN AUCH ANGESpanNT SEIN – PASSE AUF, DASS DU DEINE KNIE NICHT BLOCKST ODER ÜBERSTRECKST. ENTSPANNE DEINEN NACKEN UND SUCH DIR EINEN PUNKT AUF DEM BODEN AUS, AUF DEN DU BLICKEN KANNST. DEIN KOPF SOLLTE IN EINER LINIE MIT DEINEM RÜCKEN SEIN.
<https://www.youtube.com/watch?v=pSHjTRCQxIw>

SIT UP

NEHME DIE FUSSSOHLEN ZUSAMMEN AM ANFANG BERÜHREN DIE HÄNDE DEN BODEN
DIE BAUCHMUSKELN ANSPANNEN UND SO DEN OBERKÖRPER ZUM SITZEN BRINGEN
STRECKE WÄHREND DER BEWEGUNG DIE ARME NACH VORNE
BEENDE DIE ÜBUNG MIT DEN SCHULTERN ÜBER DER HÜFTE UND DEM RÜCKEN GESTRECKT
<https://www.youtube.com/watch?v=RcaU90tyqtC>

SQUAT JUMP

BEGINNE STEHEND MIT DEN FÜSSEN HÜFTBREIT AUSEINANDER. STARTE MIT EINEM NORMALEN SQUAT, SPANNE DEINEN KÖRPER AN UND SPRINGE EXPLOSIV AB. WENN DU LANDEST, SENKE DEINEN KÖRPER IN DIE SQUAT POSITION, UM DIE ÜBUNG ZU VERVOLLSTÄNDIGEN.
STELLE SICHER, DASS DU MIT DEINER GESAMTEN FUSSFLÄCHE AUF DEN BODEN LANDEST.

THRUSTER

STARTE IM SCHULTERBREITEN STAND
DEINE HANTELN LIEGEN MIT DEN ELLENBOGEN AUF DEN SCHULTERN AUF DIE HÜFTE SENKT SICH NACH OBEN UND UNTEN
DIE KRÜMMUNG IN DEN LENDEN HALTEN
DEINE KNIE IN EINER LINIE MIT DEN ZEHN BRINGEN
DIE HÜFTE BEWEGT SICH WEITER NACH UNTEN ALS DIE KNIE
DIE FERSEN SIND UNTEN BIS DIE HÜFTE UND DIE KNIE WIEDER GESTRECKT SIND
DIE HÜFTE UND DIE BEINE SCHNELL STRECKEN, DANN DRÜCKEN
HANTELN BLEIBEN ÜBER DER FUßMITTE
BEENDE DIE ÜBUNG MIT EINER KOMPLETTEN HÜFT-, KNIIE- UND ARMSTRECKUNG
<https://www.youtube.com/watch?v=L219ItL15zk>



ALTERSGRUPPE 4-6 JAHRE



M	T	W	T	F	S	S
FROM 1 TO 5	3 RUNDEN (3' PAUSE)	3 RUNDEN (3' PAUSE)	3 RUNDEN (3' PAUSE)	FROM 5 TO 1	SKILLS	ZEIT FÜR EINE PAUSE!
SQUAT JUMP	10 THRUSTER @ BACKPACK	30 JUMPING JACK	30 KNEE UP	CHAIR PULL UP	PILLOW FIGHT WITH MOM AND DAD	
WALKOUT	20 STEP UP	20 CLAP YOUR HAND PLANK	20 GORILLA WALK	TOOTHBRUSH THROW		
BEAR CRAWL	30 BUTT KICKS	10 DEVIL PRESS @BACKPACK	10 KNEE UP LUNGES (5 R. 5 L.)	ALTERNATING PLANK LUNGES		



ALTERSGRUPPE 7-9 JAHRE



SPARTANKIDS

SPARTAN WARM UP: 5 BURPEES!

M	T	W	T	F	S	S
FROM 1 TO 10	5 RUNDEN (3' PAUSE)	5 RUNDEN (3' PAUSE)	5 RUNDEN (3' PAUSE)		FROM 10 TO 1	SKILLS
THRUSTER @BACKPACK	30 OVERHEAD LUNGES @BACKPACK	30 STEP UP	30 OVERHEAD KNEE UP @BACKPACK	UNDER THE CHAIR	5 RUNDEN (1' PAUSE)	ZEIT FÜR EINE PAUSE!
FRONT ROLL	30 ALTERNATING PLANK LUNGES	30 JUMPING JACK	30 BUTT KICKS	DEVIL PRESS @BACKPACK	1' BACKPACK CARRY	
WALKOUT	30 GORILLA WALK	30 SQUAT JUMP	30 KNEE UP LUNGES	PULL UP UNDER THE CHAIR		



ALTERSGRUPPE 10-15 JAHRE



M	T	W	T	F	S	S
AMRAP 10'	10 - 20 - 30 - 20 - 10	FROM 1 TO 10	FREIE ZEIT	FROM 10 TO 1	SKILLS	ZEIT FÜR EINE PAUSE!
5 BURPEES	JUMPING JACK	BURPEES	50 KNEE UP	SQUAT	10 LAUNCH TOOTHBRUSH THROW	
10 DEVIL PRESS @BACKPACK	GORILLA CRAWL	FRONT ROLL	40 BUTT KICKS	SIT UP	(EVERY FAIL: 5 BURPEES!)	
15 THRUSTER @BACKPACK	OVERHEAD LUNGES @BACKPACK	CHAIR PULL UP	30 CLAP YOUR HAND PLANK	WALKOUT		
20 STEP UP	BEAR CRAWL	OVERHEAD KNEE UP @BACKPACK	20 SQUAT JUMP	ALTERNATING PLANK LUNGES		
30 SIT UP	KNEE UP LUNGES	UNDER THE CHAIR	1' BACKPACK CARRY	TUCK JUMP		



AROO!



SPARTAN