

Der La vida–Adventskalender

Workout of the day (WOD) 1

Es gibt vier Übungen, die nur mit dem eigenen Körpergewicht zu bewältigen sind:

Arbeite alle Übungen (ein Satz) mit den angegebenen Wiederholungszahlen durch und mache anschließend 30 Sekunden Pause. Beginne dann mit dem nächsten Satz, bis du alle absolviert hast.

Anfänger (A): 4 Sätze Fortgeschrittene (F): 5-6 Sätze Könner (K): 7 Sätze

Übung 1: Planke im Unterarmstütz

Mache über die aufgestellten Ballen quasi eine vor- und rück-Bewegung unter Beibehaltung der Körperspannung.

A: 20-24 WH F: 24-30 WH

K: 24 WH, aber immer im einarmigen Wechsel

Übung 2: Klimmzüge

Ziehe dich an einer Stange (oder zu Hause am Tisch) hoch; wähle deinen individuell machbaren Winkel

A: 10 WH F: 12-15 WH K: 10-12 WH an der Klimmzugstange

Übung 3: Seitliche Ausfallschritte

Gehe mit einem Bein in die seitliche Beugung, das stehen gebliebene Bein bleibt gestreckt. Hole dann das gebeugte Bein zum Startpunkt neben dem gestreckten Bein zurück.

A: 12 WH (6 je Seite) F: 16 WH (8 je Seite) K: 20 WH (10 je Seite) oder bis zu 20 WH mit erhöhtem Stand

Übung 4: Dreipunkt-Schere oder „Tip Toe“

Begib dich in die Liegestützposition, Schultern direkt über den Händen, Füße aufgestellt. Hebe unter voller Körperspannung einen Fuß und bewege ihn ohne Hüftbewegung zur Ferse des anderen Fußes und „tippe oben an“. Nimm dann die andere Seite bei gesamt 12 WH (6 je Seite).

A: Füße hüftbreit F: Füße schulterbreit

K: Füße mehr als schulterbreit, ggf. 16 WH

Viel Schweiß und Spaß dabei!

Dein La vida - Team

Der La vida–Adventskalender

Workout of the day (WOD) 2

Dauer der Trainingseinheit: 20 Minuten

Mache so viele Durchgänge/Sätze wie möglich in der vorgegebenen Zeit.

1. Seitlicher Ausfallschritt: 6 Wiederholungen (WH), d.h. 3x pro Seite
2. „Tip Toe“ – Liegestütz- oder Unterarmstützposition, jeweils ein Bein anheben und mit der Fußspitze die Ferse des gegenüberliegenden Fußes antippen: 6 WH (3x pro Bein)
 - Anfänger: Unterarmstütz
 - Fortgeschrittene: Liegestützposition, Beine weiter auseinander
3. Einbeiniges Kreuzheben (ähnl. Standwaage): 8 WH (4x pro Seite)



4. „Tischziehen“ bzw. Klimmzüge: 6 WH

Alles ohne Pause.

Tipp: zwischen den Übungen einige Male kräftig durchatmen.

Lieber einige Male kurz pausieren, dafür längere Ruhezeiten vermeiden.



Foto: wesley tingey, unsplash

Der La vida–Adventskalender

Workout of the day (WOD) 3

Mache jede Übung 1-4 über einen Zeitraum von jeweils 30 Sekunden; für den Übungswechsel hast du 15 Sekunden Zeit.

Absolviere 4,5, oder bis zu 7 Sätze

1. Mountain Climber oder Bergsteiger: aus der Liegestützposition im Wechsel die Knie in Richtung Brust ziehen; Oberkörper stabilisieren

2. Star Jumps oder Hampelmänner

3. Diagonale Crunches: Aus der Rückenlage Knie und gegenüberliegende Schulter annähern; der untere Rücken hält Kontakt zum Boden



Foto: 5132824, pixabay

4. Liegestütz

Viel Spaß!

Der La vida–Adventskalender

Workout of the day (WOD) 4

Trainiere alle Übungen jeweils 45 Sekunden mit 15 Sekunden Pause dazwischen hintereinander weg, starte dann wieder bei Übung 1, usw.

Mache 5-7 Runden/Sätze, einseitige Bewegungen (Nr. 1+3) immer im Wechsel

1. Eingedrehte Kicks

Die Übung kann sowohl im Unterarmstütz als auch in der Liegestütz-Ausgangsposition durchgeführt werden.

Angehobenes Bein über das lange Bein zur anderen Seite führen ohne die Schultern zu drehen.

2. Tiefe Kniebeugen

3. Unterarmstütz

Über die Fußspitzen nach vorne und hinten rollen

4. Fallschirmspringer-Freifallhaltung/ Back Bows

Beine und Arme heben vom Boden ab, die Beine auf- und zuklappen;

Arme seitlich oder nach vorne ausstrecken;
Oberkörper ruhig halten



Foto: logan weaver, unsplash

Der La vida–Adventskalender

Workout of the day (WOD) 5

HIT-Zirkel

Mache von jeder der 10 Übungen 10 Wiederholungen ohne Pause hintereinander weg:

1. Burpees
2. "Fallschirmspringer" oder: Back Bows
3. Mountain Climbers
4. Supine Push-ups aus der Rückenlage: Ellenbogen in den Boden drücken, den Oberkörper nur mit der Rückenkraft unter Ausschaltung der Bauchmuskeln heben
5. Eingesprungene Ausfallschritte
6. Weite Liegestütz
7. Kniehebelauf
8. Plank/Unterarmstütz mit angezogenem Knie
9. Star Jumps
10. Klappmesser/Jack Knifes



Viel Spaß!



Fotos: unbekannt

Der La vida–Adventskalender

Workout of the day (WOD) 6

Trainiere jede Übung 45 Sekunden, wechsle bei einseitigen Übungen nach jeder Wiederholung, mache anschließend 15 Sekunden Pause und beginne mit der nächsten Übung.

Absolviere als Anfänger 4, Fortgeschrittener 5-6 und als Köhner 7 Runden.

Notiere dir am Schluss in der letzten Runde die Anzahl der Wiederholungen jeder Übung.

1. Hüftheben (aus der Seitstützlage)
2. Ausfallschritte
3. „Tischziehen“ oder Klimmzüge
4. Einbeiniges Kreuzheben

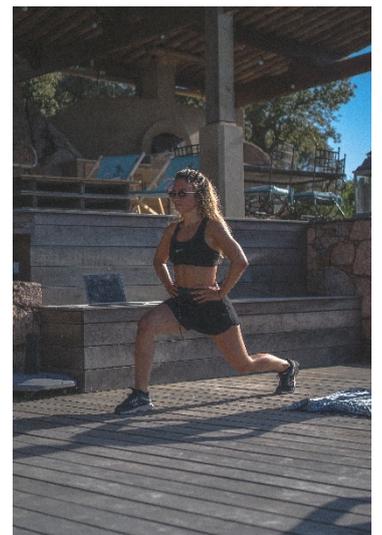


Foto: big dodzy, unsplash

Der La vida–Adventskalender

Workout of the day (WOD) 7

Führe jeweils Übung1+2 des ersten Blocks nacheinander jeweils 30 Sekunden durch, mache anschließend ca. 30-45 Sekunden Pause und gehe dann weiter zum nächsten Block.

1. Block

Übung 1: Squat oder Squat Tuck Jump (Hochspringen und dabei die Knie zur Brust ziehen)

Übung 2: Box Lunges (wähle die Höhe der Stufe entsprechend deines Könnens oder lasse sie ganz weg)

2. Block

Übung 1: diagonaler Liegestütz

Übung 2: Liegestütz



Foto: ayo-ogunseinde, unplash

3. Block

Übung 1: Sliding leg bridge (gleitendes Beckenheben)

Übung 2: einbeiniges Beckenheben

4. Block

Übung 1+2: Beinheben im Unterarmstütz

(je nach Können unteres Knie angewinkelt oder Bein gestreckt)

30 Sekunden je Seite

5. Block

Übung 1: Klimmzug aus der Rückenlage

Übung 2: Körperheben aus der Bauchlage

(mit/ohne Gewicht – Arme seitlich oder vor dem Körper angehoben)

6. Block

Übung 1: Füße berühren aus der Rückenlage (elev. toe touch)

Übung 2: Beinheben aus der Rückenlage

7. Block

Übung 1: Burpees

Übung 2: Mountain Climber & wide squat jump

Der La vida–Adventskalender

Workout of the day (WOD) 8

Absolviere die Übungen 1-4 nacheinander in der deinem Level angepassten Anzahl von Runden und mit der vorgegebenen Wiederholungszahl (WH); einseitige Bewegungen wechseln jeweils immer ab.

Halte die Pausenzeiten zwischen den Übungen und Runden so gering wie möglich. Notiere dir am Ende deine benötigte (Gesamt-)Zeit.

Es gibt alle Übungen für drei verschiedene Fitnessniveaus. Ordne dich selbst nach deinem augenblicklichen Fitnesszustand ein:

A = Anfänger F = Fortgeschrittene K = Könner

Übung 1: A = Ausfallschritte
F = seitliche Ausfallschritte
K = eingesprungene Ausfallschritte

20 WH (10 pro Seite)

Übung 2: A = Kicks nach oben
F = eingedrehte Kicks über Kreuz zur Seite (linkes Bein angewinkelt nach rechts)
K = eingedrehte Kicks über Kreuz zum Boden

10 WH (5 pro Seite)

Übung 3: A = „Tisch ziehen“ mit gebeugten Beinen
F = „Tisch ziehen“ mit langen Beinen
K = Klimmzüge

10 WH

Übung 4: A = Hüftheben auf dem Unterarm
F = Hüftheben im Seitstütz gestreckt
K = Hüftheben wie bei F mit Liegestütz zwischen den Seitenwechseln

10 WH (5 pro Seite)

A: 5 Runden F: 6 Runden K: 7 Runden

Viel Spaß!

Der La vida–Adventskalender

Workout of the day (WOD) 9

Intervalltraining MMA-Style

Absolviere jeweils drei Runden der nachfolgenden Sätze:

Satz 1

1. 20 Sekunden Sprint auf dem Laufband (ggf. mit 10% Steigung) oder auf dem Sportplatz oder ums Haus...
Bauchaufzüge aus der Rückenlage (Fortgeschrittene heben die Beine zum Rumpf) 8x – Liegestütz 10x (Fortgeschrittene ziehen das Knie zum Ellenbogen; siehe Bild)



Foto: fitsum admasu, unsplash

Satz 2

1. 20 Sekunden Sprint auf dem Laufband mit ca. 10% höherer Geschwindigkeit (ggf. mit 10% Steigung) oder auf dem Sportplatz oder ums Haus...
2. Einbeiniges Klappmesser aus der Rückenlage je 8x – Liegestütz in Verbindung mit Bergsteiger 10x (d.h. oben zieht ein Knie nach vorn Richtung Brust)



Foto: unbekannt

Satz 3

1. 20 Sekunden Sprint auf dem Laufband mit ca. weiteren 5% höherer Geschwindigkeit (ggf. mit 10% Steigung) oder auf dem Sportplatz oder ums Haus...
2. „Russian Twist“ Bauchmuskelübung 50x – einfache Liegestütz 10x

Der La vida–Adventskalender

Workout of the day (WOD) 10

Beim heutigen WOD wechseln sich jeweils zwei Übungen ab, d.h. du trainierst im sog. Supersatz. Du startest mit Übung 1.1, danach Übung 1.2, wieder Übung 1.1 usw. Du kannst bis zu 1 Minute nach jeder Übung Pause machen. Nach drei Runden beginnst du mit dem nächsten Supersatz 2.1 und 2.2.

Trainiere nicht bis nichts mehr geht. Du solltest theoretisch noch eine Wiederholung mehr machen können.

A= Anfänger F = Fortgeschrittene K = Könner

Die Supersätze: jeweils 3 Runden

- 1.1 (kniende) Liegestütze A:8-10 F: 15 K:20 WH
1.2 Ausfallschrittkniebeuge A:8-10 F: 15 K: 20 (je Seite)
2.1 Lat-Drücken an der Wand: A: 10 F: 15 K: 20 WH
(Ellenbogen gegen die Wand stemmen und von dort abdrücken)
2.2 seitliche (Ausfallschritt-)Kniebeugen
A: 8-10 F: 10-12 K: 15 (je Seite)

Nachdem du alle Supersätze absolviert hast, kannst du zum Abschluss noch diesen Ausdauer-Zirkel anhängen; mache so schnell wie möglich hintereinander 3-5 Runden:

- 15 x Hampelmänner
- 20 x Mountain Climber (10/Bein)
- 5 x Burpees



Foto: Burpee, experiencelife.com

Der La vida–Adventskalender

Workout of the day (WOD) 11

Hier ein weiteres Bodyweight-Workout, u.a. zum Abnehmen

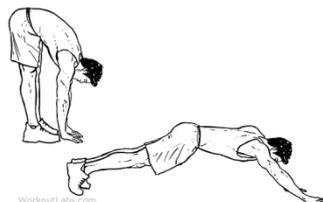
10 Min Warm up (Lockerung, Mobilisation, allg. Erwärmung)

Zirkel 1: 10 x Burpees
10 x Ausfallschritte
(je Seite)
10 x Mountain Climber
30-60 Sek. Pause

Zirkel 2: 10 x Ausfallschritte (je Seite)
10 x Klimmzug im Hang/Tisch ziehen
10 x Liegestütz
30-60 Sek. Pause



Zirkel 3: 10 x Kniebeugen
10 x Boxjumps
10 x Bauchgleiten
(mit einem glatten Gegenstand
am Boden mit den Händen nach vorn
gleiten; Anfänger knieend)
30-60 Sek. Pause



Wähle je nach deinem Fitnessniveau 2, 3 oder bis zu 6 Runden
oder auch mal nur einen der drei Zirkel aus.

Anschließend ca. 10 Min Cool down

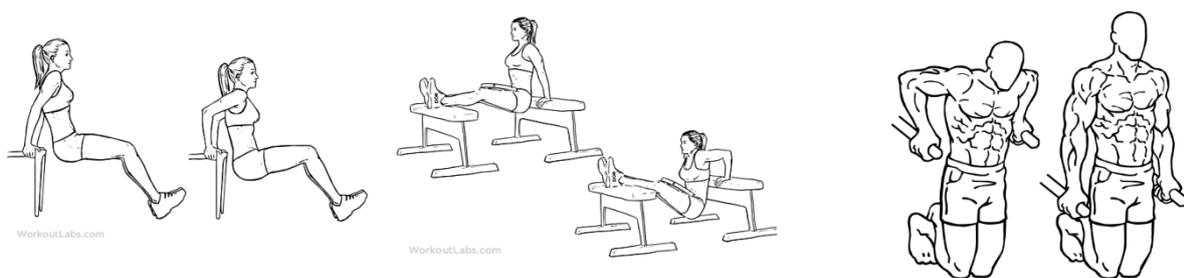
Der La vida-Adventskalender

Workout of the day (WOD) 12

Absolviere in fünf Minuten fünf Sätze einer Übung, wobei du jeweils 20 Sekunden lang so viele Wiederholungen machst wie möglich und dann 40 Sekunden lang Pause hast.

Auf den Bildern sind von links nach rechts Übungen vom Anfänger über Fortgeschrittene und Könnern platziert. (Fotos: [workoutlabs](http://workoutlabs.com), etc.)

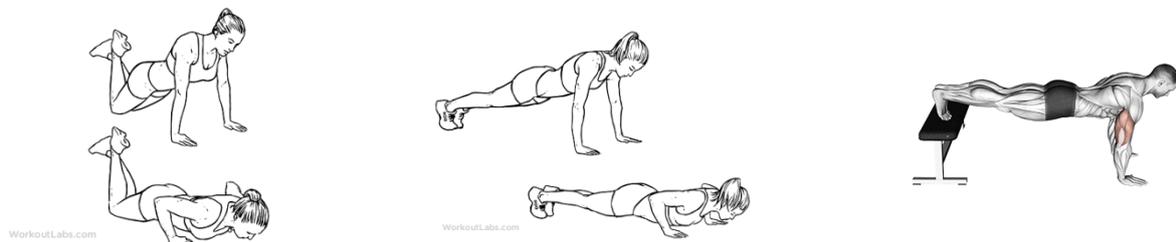
Übung 1: Dip



Übung 2: Sit-up



Übung 3: Liegestütz



Übung 4: Superman

