

TrainingsPlan

Informieren

Für alle die für sich ein Aloha CrossFit zu Hause durchführen möchten der Trainingsplan. Schaut euch die Übungen an, und macht mit. Für jeden der die Video sich anschauen möchte kann das über den Aloha Vitalis Youtube Kanal gerne nach schauen wie die Übungen ausgeführt werden.

Jedem soll bewusst sein, dass die Übungen und der Trainingsplan auf eigne Verantwortung gemacht werden und Aloha Vitalis, der Trainier, oder Produzent dieses Trainingsplan keine Haftung für Schäden oder Verletzungen über nimmt.

Nun heißt es viel Spass beim Ausprobieren und Trainieren.

Feedback können gerne an Aloha Vitalis gerichtet werden: info@aloha-vitalis.de

Aloha Vitalis G.K.T aktivieren

AnZahl	Übung	Zeit
1	Auf der Stelle Laufen	30 sec
2	Gehen Auf der Stelle - Bein Beugen und in Außenrotation mit gegen Hand den Fuß berühren	30 sec
3	auf der Stelle Laufen mit Armen nach vorne Kreisen	30 sec
4	auf der Stelle Laufen mit Armen nach hinten Kreisen	30 sec
5	halber Hampelmann	30 sec
6	auf der Stelle Laufen, Arme machen die Windmühle vorwärts	30 sec
7	1-2-3- Oberschenkel kurz halten	30 sec
8	Anfersen	30 sec
9	Hopserlauf	30 sec
10	Knie-hebe-Lauf	30 sec
	Pause	30 sec
	ein Set =	5, ½ Minuten
2 Sets		11 Minuten

Aloha CrossFit - FitTest

AnZahl	Übung	Zeit
1	Auf der Stelle Laufen	30 sec
2	Liegestütz	30 sec
3	Schersprünge	30 sec
	ein Set =	90 Sekunden

Aloha mobilisieren - aktiv

AnZahl	Übung	Zeit
1	Aloha power Atmung - Arme heben strecken, Arme Senken Ausatmen	30 sec
2	Arme vor - Rück Schieben (GuteLauneÜbung)	30 sec
3	Oberkörper nach links und rechts	30 sec
4	Beckenmobilisation	30 sec
5	Ausfallschritt - Vorderknie schiebt klein vor und rück - Rechts	30 sec
6	Ausfallschritt tief - vordere Knie kreist nach außen - rechts	30 sec
7	Ausfallschritt - Vorderknie schiebt klein vor und rück - links	30 sec
8	Ausfallschritt tief - vordere Knie kreist nach außen - links	30 sec
9	Schulterkreisen nach hinten	30 sec
10	Aloha power Atmung - Arme heben strecken, Arme Senken Ausatmen	30 sec
		5 Minuten



GKT - K.L.S.S.

AnZahl	Übung	Zeit
1	Kniebeuge	30 sec
2	Liegestütz Position	30 sec
3	Sitz- Bauch	30 sec
4	Seilspringen auf der Stelle	30 sec
	eine Set =	2 Minuten
	Pause	30 sec
2 Sets	mit einer Pause	4,5 Minuten

GKT - Ah.La.R.S.

AnZahl	Übung	Zeit
1	Ausfallschritt nach hinten rechts	30 Sec
	Ausfallschritt nach hinten links	30 Sec
2	Liegestütz mit Aufdrehen	30 Sec
3	Rücken -Flieger	30 Sec
4	kleine schnelle Schritte auf der Stelle	30 Sec
	ein Set =	2,5 Minuten
	Pause	30 Sec
2 Sets	mit einer Pause =	ca. 6 Minuten

GKT - Av.B.Sd.S.

AnZahl	Übung	Zeit
1	Ausfallschritt nach vorne rechts	30 Sec
	Ausfallschritt nach vorne links	30 Sec
2	Bergsteiger	30 Sec
4	Sitz-Bauch dreh-Schieber (mit der gegen Hand rüber schieben)	30 Sec
3	Seilsprung UK- verdrehen	30 Sec
	ein Set =	2 Minuten
	Pause	45 Sec
2 Sets	mit einer Pause =	ca. 5 Minuten

GKT - B.Us.Rd.Sk.

AnZahl	Übung	Zeit
1	Brücke - Beine Schulterbreit / Hüftbreit	30 Sec
2	Unterarm-Seit-Stütz rechts	30 Sec
	Unterarm-Seit-Stütz links	30 Sec
3	Rückenflieger - Diagonal etwas höher - Bein abheben	30 Sec
4	Seilspringen - Beine zusammen - nach links und rechts Springen	30 Sec
	ein Set =	2 Minuten
	Pause	45 Sec
2 Sets	mit einer Pause =	ca. 5 Minuten



GKT - Bm.Sd.L.Z.

AnZahl	Übung	Zeit
1	Brücke Marsch/Schritte- Beine Schulterbreit / Hüftbreit	30 Sec
2	Sitz-Bauch - Diagonal - re. Hand zu li. Knie umgekehrt	30 Sec
3	Liegestütze / auf den Knien oder den Füßen	30 Sec
4	Zombi-Lauf	30 Sec
	ein Set =	1,½ Minuten
	Pause	45 Sec
2 Sets	mit einer Pause =	ca. 4 Minuten

Aloha mobilisieren - relax

AnZahl	Übung	Zeit
1	Aloha power Atmung - Arme heben strecken, Arme Senken Ausatmen	30 sec
2	Überkörper Öffnen - Arme in U-Halte und Schultern zusammen ziehen	30 sec
3	Oberkörper Seitdehnung rechts	30 sec
4	Oberkörper Seitdehnung links	30 sec
5	Wadendehnung rechts	30 sec
6	Ausfallschritt - Hüftöffnung rechts	30 sec
7	Wadendehnung links	30 sec
8	Ausfallschritt - Hüftöffnung links	30 sec
9	Oberkörper vorneigen	30 sec
10	Beckenmobilisation	30 sec
11	Aloha power Atmung - Arme heben strecken, Arme Senken Ausatmen	30 sec
		5 Minuten

