

# SPARTAN TRAINING PLAN

Bereit zu beginnen!



**SPARTANKIDS**

## 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](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 FUSSSES UNTEN  
HEBE DIE FERSE DEINES HINTEREN FUSSSES  
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
<b>FROM 1 TO 5</b>	<b>3 RUNDEN (3' PAUSE)</b>	<b>3 RUNDEN (3' PAUSE)</b>	<b>3 RUNDEN (3' PAUSE)</b>	<b>FROM 5 TO 1</b>	<b>SKILLS</b>	<b>ZEIT FÜR EINE PAUSE!</b>
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
<b>FROM 1 TO 10</b>	<b>5 RUNDEN (3' PAUSE)</b>	<b>5 RUNDEN (3' PAUSE)</b>	<b>5 RUNDEN (3' PAUSE)</b>		<b>FROM 10 TO 1</b>	<b>SKILLS</b>
THRUSTER @BACKPACK	30 OVERHEAD LUNGES @BACKPACK	30 STEP UP	30 OVERHEAD KNEE UP @BACKPACK	UNDER THE CHAIR	5 RUNDEN (1' PAUSE)	<b>ZEIT FÜR EINE PAUSE!</b>
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



<b>M</b>	<b>T</b>	<b>W</b>	<b>T</b>	<b>F</b>	<b>S</b>	<b>S</b>
<b>AMRAP 10'</b>	<b>10 - 20 - 30 - 20 - 10</b>	<b>FROM 1 TO 10</b>	<b>FREIE ZEIT</b>	<b>FROM 10 TO 1</b>	<b>SKILLS</b>	<b>ZEIT FÜR EINE PAUSE!</b>
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**