

# randybülau Sports

## TRAINING MANUAL mit Melinda

**Zeitraum**

**ab sofort**

**Ziel**

**fit @home**

**Bliedersdorf, 06.04.2020**

Ort, Datum

Am Siedenkamp 32  
21640 Bliedersdorf

Tel. 0 41 61 / 99 38 000  
Fax 0 41 61 / 99 38 001

**Randy Bülau**

Aussteller

eMail [info@randybuelau.de](mailto:info@randybuelau.de)  
Web [www.randybuelau.de](http://www.randybuelau.de)

# Fit @home 1

## WIR BLEIBEN ZUHAUSE

### kurzes und mäßiges Workout

**Material:** ggf. Stuhl, Matte

**Vorbereitung:** 3 Stück Post-It, Stift

**Nutze dein Heim oder deine Unterkunft als Trainingsanlage. Um dabei nicht ständig auf das Video schauen zu müssen, beschrifte drei Post-It. Auf dem 1. Post-It schreibst du untereinander weg - Liegestütz Plank Rückenstrecker. Auf dem 2. Post-It schreibst du untereinander weg - Dips Einbeinstand Kniebeuge. Auf dem 3. Post-It schreibst du untereinander weg - Hampelmänner Wechselsprünge Kneelift**

**1. Post-It sichtbar in der Küche anheften, das 2. sichtbar ins Badezimmer heften und das 3. sichtbar ins Wohnzimmer heften.**

| Home-Workout  | Einsteiger   | Fortgeschritten   | Erfahren   | Intensität    | Ziel  |
|---|--|---|--|---------------|---|
| <p>Von einer Übung machst du 10 - 15 Stück, z. B. 15 Hampelmänner, oder du zählst bis 15, z. B. bei der Plank.</p> <p>Wenn dir eine Runde nicht ausreicht, mache eine zweite oder sogar eine dritte Runde.</p> <p>Nach z. B. der ersten Übung auf dem ersten Post-It wechselst du mit Ausfallschritten den Raum zum 2. Post-It.</p> | <p>Küche: Liegestütz an der Arbeitsplatte<br/>Ausfallschritte<br/>Badezimmer: Dips an der Badewanne, kurzes Bein<br/>Ausfallschritte<br/>Wohnzimmer: Hampelmänner<br/>Ausfallschritte<br/>Küche: Plank<br/>Ausfallschritte<br/>Badezimmer: Einbeinstand und schreibe den Wochentag mit dem freien Fuß<br/>Ausfallschritte<br/>Wohnzimmer: Wechselsprünge<br/>Ausfallschritte<br/>Küche: Rückenstrecker in Bauchlage<br/>Ausfallschritte<br/>Badezimmer: Kniebeuge auf Toilettendeckel<br/>Ausfallschritte<br/>Wohnzimmer: kneelift</p> | <p>Küche: Liegestütz an Sitzfläche vom Stuhl<br/>Ausfallschritte<br/>Badezimmer: Dips an der Badewanne, langes Bein<br/>Ausfallschritte<br/>Wohnzimmer: Hampelmänner<br/>Ausfallschritte<br/>Küche: Plank, Knie zusammen<br/>Ausfallschritte<br/>Badezimmer: Einbeinstand und schreibe den Wochentag mit dem freien Fuß und mit der rechten Hand<br/>Ausfallschritte<br/>Wohnzimmer: Wechselsprünge<br/>Ausfallschritte<br/>Küche: Rückenstrecker in Bauchlage<br/>Ausfallschritte<br/>Badezimmer: Kniebeuge auf Toilettendeckel<br/>Ausfallschritte<br/>Wohnzimmer: kneelift</p> | <p>Küche: Liegestütz am Boden<br/>Badezimmer: Dips an der Badewanne, langes Bein, ein Fuß auf dem anderen<br/>Ausfallschritte<br/>Wohnzimmer: Hampelmänner<br/>Ausfallschritte<br/>Küche: Plank, Knie zusammen<br/>Ausfallschritte<br/>Badezimmer: Einbeinstand und schreibe den Wochentag mit dem freien Fuß und mit beiden Händen<br/>Ausfallschritte<br/>Wohnzimmer: Wechselsprünge<br/>Ausfallschritte<br/>Küche: Rückenstrecker in Bauchlage<br/>Ausfallschritte<br/>Badezimmer: Kniebeuge auf Toilettendeckel<br/>Ausfallschritte<br/>Wohnzimmer: kneelift</p> | <p>mittel</p> | <p>Verbesserung der allgemeinen Fitness und Kraft-Ausdauer. Kinder machen dieses Workout gerne mit.</p> |

# Fit @home 2

## EMOTM mit Melinda

| Kurze und knackige Cardio-Einheit                      |   |   |  |            |  |
|--|---|---|--|------------|--|
| Material: ggf. Stuhl, Matte                            |   |   |  |            |  |
| Vorbereitung: Erhöhung wie Step, Holzklötz, Kiste etc. |   |   |  |            |  |
| Cardio-Einheit   | Einsteiger  | Fortgeschritten   | Erfahren   | Intensität | Ziel   |
| EMOTM<br>(vorher Warm-Up durchführen)                  | Hampelmänner halbes Tempo, Variation mit Armen und Beinen | Hampelmänner<br>High knees                                | Hampelmänner, Variation mit Armen und Beinen                           | hoch       | Verbesserung der allgemeinen Fitness und Ausdauer. Kinder machen dieses Workout gerne mit. |
|  | Tap auf Holzklötz oder anderes Gerät                      | Sprung auf Gerät, schneller Nachstellschritt runter       | High knees<br>Sprung auf Gerät und wieder runter                       |            |  |
|  | Easy Walk auf Gerät rauf und runter                       | In and out schnell auf Gerät                              | In and out schnell auf Gerät   |            |  |
|  | In and out langsam auf Gerät                              | Schnelle Seitwärtsschritte über Gerät                     | Ski-Jump über Gerät  |            |  |
|  | Seitwärtsschritt über Gerät                               | Plank, Arme stützen auf Gerät<br>Beine In and Out schnell | Plank, Arme stützen auf Gerät, Beine öffnen und schließen gleichzeitig |            |  |
|  | Plank, Arme stützen auf Gerät, Beine In and Out langsam   | Bergsteiger schnell, Arme stützen auf Gerät               | Bergsteiger schnell, Arme stützen auf Gerät                            |            |  |
|  | Bergsteiger langsam, Arme stützen auf Gerät               |   |  |            |  |

Die fit@home Workouts sind Trainingsempfehlungen für euch zu Hause.

Pro Woche empfiehlt es sich zwei bis drei Einheiten im Abstand von 48 Stunden durchzuführen.

Wärmt euch bitte ausreichend auf und legt besonderen Wert auf das Cool Down im Anschluss, um eure Muskulatur „geschmeidig“ zu halten.

Solltet ihr Muskelkater bekommen, pflegt euren Körper bitte (baisische Bäder, Kalt-Heiß-Duschen, Black Roll,...) so gut es geht und prügelt nicht nur das Maximale in den nächsten Wochen aus ihm heraus.

Die Black Roll darf jetzt zu eurem besten Freund werden.

*Nehmt euch Zeit für euer Training, seid bereit an eure Grenzen zu gehen und gönnt euch ebenso Zeit zur Regeneration.*

*Viel Erfolg und Freude in den kommenden Wochen.*