

# TRAININGSPLAN TYP 3

## Trainingsstand 0-30 Tage (Aktivierung)

Es wird täglich zwischen zwei Trainingseinheiten alterniert. Du trainierst am ersten Tag Trainingseinheit 1 und am nächsten Trainingseinheit 2. Den Tag darauf beginnst du wieder mit Trainingseinheit 1 usw. bis du die nächste Trainingsstufe erreichst. Bei dieser Trainingsstufe führst du die korrigierenden Übungen täglich aus. Da hier nicht mit viel Widerstand gearbeitet wird brauchst du keine 48 Stunden Regenerationszeit.

### TRAININGSEINHEIT 1

Frog Stretch	1 min
Butterfly Stretch	1 min
Gluteus maximus Stretch	1 min
Gluteus medius Stretch	1 min
Tensor fasciae latae Stretch	1 min
Beinbeuger Stretch	1 min
Hüftbeugung (Kapsel)	2x20 Wdh.
Laterale Distraction (Kapsel)	2x20 Wdh.

### TRAININGSEINHEIT 2

Adduktorsmash mit der Faszienrolle	1 min
Adduktorsmash mit dem Faszienball	1 min
Gluteus Maximus Smash	1 min
Gluteus medius Smash	1 min
Tensor fasciae latae Smash	1 min
Beinbeuger Smash	1 min

### + Korrigierende Übungen Stufe 1 (täglich)

(Führe die nächsten 30 Tage die folgenden Übungen **ohne Band** aus. Du musst erst wieder ein Gefühl für deine Gesäßmuskulatur entwickeln und diese wieder richtig anspannen können. Die Kniebeuge und Brücke solltest du trotzdem mit Band ausführen, um die richtigen Muskeln zu aktivieren.)

Brücke mit Band	3x20 Wiederholungen
Donkey Kicks	3x20 Wiederholungen
Beinabduktion	3x20 Wiederholungen
Side Lying Clam	3x20 Wiederholungen
Kniebeuge mit Band	3x20 Wiederholungen

# Trainingsstand 30-60 Tage (Kräftigung)

Es wird täglich zwischen zwei Trainingseinheiten alterniert. Du trainierst am ersten Tag Trainingseinheit 1 und am nächsten Trainingseinheit 2. Den Tag darauf beginnst du wieder mit Trainingseinheit 1 usw. bis du die nächste Trainingsstufe erreichst. **Bei dieser Trainingsstufe führst du die korrigierenden Übungen nur alle 2 Tage aus.** Dadurch gönnst du deinem Körper eine Pause und deine Muskeln können sich regenerieren.

## TRAININGSEINHEIT 1

Frog Stretch	1 min
Butterfly Stretch	1 min
Gluteus maximus Stretch	1 min
Gluteus medius Stretch	1 min
Tensor fasciae latae Stretch	1 min
Beinbeuger Stretch	1 min
Hüftbeugung (Kapsel)	2x20 Wdh.
Laterale Distraction (Kapsel)	2x20 Wdh.

## TRAININGSEINHEIT 2

Adduktorsmash mit der Faszienrolle	1 min
Adduktorsmash mit dem Faszienball	1 min
Gluteus Maximus Smash	1 min
Gluteus medius Smash	1 min
Tensor fasciae latae Smash	1 min
Beinbeuger Smash	1 min

### + Korrigierende Übungen Stufe 1 (1 Tag Pause dazwischen)

(Führe die nächsten 30 Tage die folgenden Übungen **MIT BAND** aus. Wechsle erst zu dieser Stufe, wenn du das Gefühl hast, deine Gesäßmuskulatur richtig ansteuern zu können und du die korrigierenden Übungen problemlos ohne Band ausführen kannst. Ziel dieser Trainingsstufe ist es, die aktivierten Muskeln allmählich zu stärken, damit der Trainingsfortschritt auch langfristig anhält. Der Wiederholungsbereich geht etwas nach unten, um optimal Muskeln aufbauen zu können.

Brücke mit Band	3x12 Wiederholungen
Donkey Kicks mit Band	3x12 Wiederholungen
Beinabduktion mit Band	3x12 Wiederholungen
Side Lying Clam mit Band	3x12 Wiederholungen
Kniebeuge mit Band	3x12 Wiederholungen

# Trainingsstand 60-90 Tage (Kräftigung fortgeschritten)

Es wird täglich zwischen zwei Trainingseinheiten alterniert. Du trainierst am ersten Tag Trainingseinheit 1 und am nächsten Trainingseinheit 2. Den Tag darauf beginnst du wieder mit Trainingseinheit 1 usw. bis du die nächste Trainingsstufe erreichst.

**Bei dieser Trainingsstufe führst du die korrigierenden Übungen nur alle 2 Tage aus.** Dadurch gönnst du deinem Körper eine Pause und deine Muskeln können sich regenerieren.

## TRAININGSEINHEIT 1

Frog Stretch	1 min
Butterfly Stretch	1 min
Gluteus maximus Stretch	1 min
Gluteus medius Stretch	1 min
Tensor fasciae latae Stretch	1 min
Beinbeuger Stretch	1 min
Hüftbeugung (Kapsel)	2x20 Wdh.
Laterale Distraction (Kapsel)	2x20 Wdh.

## TRAININGSEINHEIT 2

Adduktorsmash mit der Faszienrolle	1 min
Adduktorsmash mit dem Faszienball	1 min
Gluteus Maximus Smash	1 min
Gluteus medius Smash	1 min
Tensor fasciae latae Smash	1 min
Beinbeuger Smash	1 min

## + Korrigierende Übungen Stufe 2 (1 Tag Pause dazwischen)

Ziel dieser Trainingsstufe ist es, die Muskeln mit anspruchsvolleren Übungen zu stärken.

Einbeinige Brücke	3x12 Wiederholungen
rumänisches Kreuzheben einbeinig	3x12 Wiederholungen
Monster Walks	3x12 Wiederholungen
Standing Band Clam	3x12 Wiederholungen

# Trainingsstand 90-120 Tage (Integration)

Es wird täglich zwischen zwei Trainingseinheiten alterniert. Du trainierst am ersten Tag Trainingseinheit 1 und am nächsten Trainingseinheit 2. Den Tag darauf beginnst du wieder mit Trainingseinheit 1 usw. bis du die nächste Trainingsstufe erreichst.

**Bei dieser Trainingsstufe führst du die Korrigierenden Übungen nur alle 2 Tage aus.** Dadurch gönnst du deinem Körper eine Pause und deine Muskeln können sich regenerieren.

## TRAININGSEINHEIT 1

Frog Stretch	1 min
Butterfly Stretch	1 min
Gluteus maximus Stretch	1 min
Gluteus medius Stretch	1 min
Tensor fasciae latae Stretch	1 min
Beinbeuger Stretch	1 min
Hüftbeugung (Kapsel)	2x20 Wdh.
Laterale Distraction (Kapsel)	2x20 Wdh.

## TRAININGSEINHEIT 2

Adduktorsmash mit der Faszienrolle	1 min
Adduktorsmash mit dem Faszienball	1 min
Gluteus Maximus Smash	1 min
Gluteus medius Smash	1 min
Tensor fasciae latae Smash	1 min
Beinbeuger Smash	1 min

### + Korrigierende Übungen Stufe 3 (1 Tag Pause dazwischen)

Du kannst deine Gesäßmuskulatur wieder richtig anspannen und hast diese gestärkt. In Stufe 3 geht es darum, die neu erlernten Fähigkeiten in komplexe Übungen zu integrieren. Dadurch kannst du diese dauerhaft festigen und bist in der Lage, auch bei komplexen Bewegungsmustern die richtigen Muskeln anzusteuern.

Steige mit geringem Gewicht ein und versuche dieses allmählich über die Zeit zu steigern. Achte darauf, dass du die Bewegung stets sauber ausführst.

Vor der Übungsausführung empfiehlt es sich die Übungen aus Stufe 1 (1x20 Wiederholungen) durchzuführen, um die richtigen Muskeln zu aktivieren.

Bulgarische Kniebeuge	3x8 Wiederholungen
Sumo Kniebeuge	3x8 Wiederholungen
Gestrecktes Kreuzheben	3x8 Wiederholungen
Sumo Kreuzheben	3x8 Wiederholungen