

## Der Trainingsplan für den Spagat

Ziel	Spagat lernen
------	---------------

Für die ersten 2 Monate soll es erstmal darum gehen, den Körper an eine Dehnroutine zu gewöhnen und die allgemeine Flexibilität zu erhöhen.

Dazu soll 3-4mal pro Woche trainiert werden mit ca. einer halben Stunde Aufwand.

### Einheit für die ersten 2 Monate

<i>Übung</i>	<i>Sätze</i>	<i>Intensität</i>
Aufwärmen durch leichtes Joggen oder Seilspringen	10 Minuten	leicht
Hüftbeuger Dehnung	3 Sätze á 30 Sekunden pro Bein	mittel
Hamstring Dehnung (stehend)	3 Sätze á 30 Sekunden pro Bein	mittel
Quadrizeps Dehnung	3 Sätze á 30 Sekunden pro Bein	mittel
Schmetterlingsdehn	3 Sätze á 30	mittel

ung	Sekunden	
Halber Spagat	3 Sätze á 30 Sekunden pro Seite	mittel
Seitlicher Spagatansatz	3 Sätze á 30 Sekunden pro Seite	mittel

**Nach 2 Monaten kann das Training intensiver gestaltet werden. Nun geht es darum, die Intensität und Dauer zu erhöhen und sich spezifisch auf den Spagat zu fokussieren. Der Zeitaufwand beträgt nun ca. 45 Minuten. Das Training sollte 4x die Woche absolviert werden.**

<i>Übung</i>	<i>Sätze</i>	<i>Intensität</i>
Aufwärmen durch leichtes Joggen oder Seilspringen	10 Minuten	leicht
Hüftbeuger Dehnung	3 Sätze á 45 Sekunden pro Bein	Mittel-hoch
Hamstring Dehnung (stehend)	3 Sätze á 45 Sekunden pro Bein	Mittel-hoch
Quadrizeps Dehnung	3 Sätze á 45 Sekunden pro Bein	Mittel-hoch

Schmetterlingsdehnung	3 Sätze á 45 Sekunden	Mittel-hoch
Halber Spagat	3 Sätze á 45 Sekunden pro Seite	Mittel-hoch
Tiefe seitliche Lungen	3 Sätze á 45 Sekunden pro Seite	Mittel-hoch
Erster Spagatversuch	3 Sätze á 30 Sekunden pro Seite	Mittel-hoch

**Nach 4 Monaten wollen wir nun den Spagat perfektionieren und die Trainingsintensität- sowie Frequenz weiter steigern. Dazu trainieren wir nun öfters und härter.**

<i>Übung</i>	<i>Sätze</i>	<i>Intensität</i>
Aufwärmen durch leichtes Joggen oder Seilspringen	10 Minuten	leicht
Tiefer Hüftbeuger-Stretch mit Rotationsbewegung	3 Sätze á 60 Sekunden pro Bein	hoch
Tiefer Hamstring-Stretch (sitzend, mit Vorbeugen)	3 Sätze á 60 Sekunden pro Bein	hoch

Quadrizeps Dehnung	3 Sätze á 60 Sekunden pro Bein	hoch
Schmetterlingsdehnung mit zusätzlichem Druck	3 Sätze á 60 Sekunden	hoch
Adduktor Dehnung (sit -ups, Beine auseinander, tiefer)	3 Sätze á 60 Sekunden pro Seite	hoch
Fortgeschrittene Spagatversuche	3 Sätze á 60 Sekunden pro Seite	hoch
Tiefe seitliche Lunges mit Gewicht (leicht)	3 Sätze á 60 Sekunden pro Seite	hoch
Vollständiger Spagatversuch (soweit möglich)	3 Sätze á 60 Sekunden	hoch

### **Anmerkungen:**

Ganz wichtig: Alles was gut ist, will Weile haben. Der Spagat will verdient sein und deswegen plane Geduld und Disziplin ein. 6 Monate ist eine gute Mindestzeit, um ernsthafte Fortschritte zu sein. Nach ein paar Wochen kannst du einfach keine guten Ergebnisse erwarten. Du musst dir die nötige Zeit geben. Wichtig ist, dass du deine Schmerzgrenze respektierst, um auch

Verletzungen zu vermeiden. Gib dir Zeit, mach langsam und steiger die Intensität schrittweise. Dann wird das auch sicherlich was werden. Ansonsten achte natürlich darauf, gut zu essen und viel zu schlafen.