

## Trainingsplan für die Planche

Voraussetzungen: Handstand und Schweizer Handstand

Hinweis: Training alle zwei Tage, kann je nach Körperlichem Zustand Variieren.

Woche	Übung
1 - 2	Schultern dehnen, Frosch (Je 5 mal 5 Sekunden halten, alle zwei bis 3 Tage)
3 - 4	Schultern dehnen, Abstrakter Frosch, Paket und Liegestütz mit vor gelehnten Schultern (Je 5 mal 5 bis 10 Sekunden halten, alle 2 bis 3 Tage)
5 - 6	Schultern dehnen, Handstand üben, einbeiniger Planche (5 mal so lange es geht halten)
7 - 8	Schultern dehnen, einbeiniger Planche + zweites Bein nach außen strecken (das zweite Bein so weit es geht nach außen strecken, 5 Wiederholungen alle zwei bis drei Tage)
9 - 10	Schultern dehnen, Planche mit gespreizten Beinen aus dem Handstand, langsames absenken (Je 5 mal, alle zwei Tage)
11 - 12	Schultern dehnen, Planche mit gespreizten Beinen aus dem Handstand, langsames absenken und halten (5 mal, je 2 - 5 Sekunden halten)
13 - 14	Schultern dehnen, Planche mit gespreizten Beinen (5mal 5 Sekunden halten)
15 - 16	Schultern dehnen, Planche mit geschlossenen Beinen (Je 3 mal 2 – 5 Sekunden halten), Wiederholung Planche mit gegrätschten Beine (je 5 mal 5 Sekunden halten)

**Viel Erfolg beim Üben!**



**Dominik von Tugarec Sports**

Infos und Tipps unter: [www.tugarecsports.de](http://www.tugarecsports.de)