



Trainingsplanung mit dem Puni-Puni-Springseil

Warm-Up

6 simple Übungen, die vor jeder Seilspringen-Einheit Pflicht sind:



1 Minute lang Jumping-Jacks



Kopf 4-mal nach links und rechts drehen, anschliessend 8er-Kreise mit dem Kinn beschreiben (4-mal)



Arme seitlich kreisen lassen, von kleinen zu grossen Kreisen (4-mal)



Uhrzeiger-Armheben: in Bauchlage die Arme je 4-mal auf 5 vor 1, 10 vor 2 und Viertel vor 3 heben



Becken kreisen lassen, dann vor- und zurückkippen (jeweils 4-mal)



Schrittstellung, das vordere Knie 4-mal vor- und zurückschieben, anschliessend die Seiten wechseln

Einsteigertraining



Spring 4-mal jeweils 1 Minute über das Springseil. Dazwischen legst du je 30 Sekunden Pause ein, danach gibt's dann 2 Minuten zur Erholung. Diesen Ablauf setzt du 4-mal um.



Trainingstage Woche 1 + 2 Dienstag und Samstag, Woche 3 + 4 Mittwoch und Freitag



Intensität Wähle ein Tempo, das sich für dich in etwa so anfühlt, als würdest du Treppen zügig hochgehen.

Trainingsplan für Fortgeschrittene

1^b

4-mal je 1 Minute seilspringen. Leg zwischendurch 30 Sekunden Pause ein. Geschafft? 2 Minuten zum Relaxen! Diesen Wechsel noch 3-mal wiederholen.

II
1 min

Trainingstage Woche 1 + 2 Dienstag und Samstag, Woche 3 + 4 Mittwoch und Freitag

↻
4×3

Intensität Hier solltest du die fiktive Treppe so erklimmen, als stündest du dabei gehörig unter Zeitdruck.

Springseil-Training für Profis

1^c

Auch hier heisst es: 4-mal 1 Minute übers Springseil hüpfen. Unterbrechungen von je 30 Sekunden sind erlaubt. Danach nur 1 Minute pausieren. Das Prozedere ziehst du 4-mal durch.

II
1 min

Trainingstage Woche 1 + 2 Dienstag und Samstag, Woche 3 + 4 Mittwoch und Freitag

↻
4×4

Intensität Notfall! In dieser Intensität läufst du in Gedanken so die Treppe hoch, als ginge es um Leben und Tod.

So trainierst Du die Grundlagenausdauer mit dem Springseil

Hebe beim Seilspringen die Füsse nicht zu hoch an. Achte vielmehr darauf, nur auf dem Vorfuss zu landen - und das so leise wie möglich. Ziehe den Ablauf (auch als ‚Bounce Step‘ bekannt) so lange wie möglich ohne Pause durch.

So trainierst Du die Fettverbrennung mit dem Puni-Puni-Springseil

Schlage das Seil so schnell Du kannst und hebe für den ‚Power Step‘ abwechselnd immer nur einen Fuss an. Alternativ führst Du beim Springen die Fersen zum Po (‚Backward Shuffle‘) oder die Knie zum ‚High Knee‘ nach vorn. Auch Hampelmannsprünge, also zur Seite geöffnete Füsse oder Vor-Rück-Bewegungen pushen den Stoffwechsel.

So trainierst Du die Koordination mit dem Springseil

Drehe dich beim Springen um die eigene Achse oder überkreuze die Arm vorm Körper und springe erst danach über das Seil.



Mehr Infos über unsere Fitnessgeräte und weitere Kiwika-Übungen finden Sie auf:

kiwika.ch