

# Tennisspezifische Fitness-Challenge

2-4 x pro Woche

## 1. Einheit - Warm-Up

2 Möglichkeiten

Gesamtlänge mit Pausen: ca. 4 Minuten

### Indoor

**1 Min locker auf der Stelle laufen**

30 Sek Pause

**1 Min Hampelmann**

30 Sek Pause

**1 Min Hampelmann**

oder

### Outdoor

**1 Min locker auf der Stelle laufen**

30 Sek Pause

**1 Minute locker Seilspringen**

30 Sek Pause

**1 Minute Hampelmann**

---

## 2. Einheit

Gesamtlänge mit Pausen: 2 Minuten 30 sec

**30 Sek Highknees**

30 Sek Pause

**30 Sek Flatterking**

30 Sek Pause

**30 Sek Burpees mit Ablegen**

---

## 3. Einheit

Gesamtlänge mit Pausen: ca. 3 Minuten

**15 Knieliegestütze**

30 Sek Pause

**30 Russiantwist**

30 Sek Pause

**30 Russiantwist**

---

## 4. Einheit

Gesamtlänge mit Pausen: ca. 4 Minuten

**1-1,5 Min Frontstabi mit jeweils 5x Bein anziehen**

30 Sek Pause

**45 Sek-1 Min seitliche Stabi rechter Unterarm**

30 Sek Pause

**45 Sek-1 Min seitliche Stabi linker Unterarm**

---

## 5. Einheit

Gesamtlänge mit Pausen: ca. 3 Minuten

**Unterarmstütz mit Rumpfrotation jeweils 10 auf jeder Seite**

30 Sek Pause

**30 Sek Schwimmer (in Bauchlage Arme und Beine anheben und bewegen)**

30 Sek Pause

**5-10 Liegestütz mit Core-Drehung**

---

## **Infos und Tipps:**

Gesamtlänge 20-25 Minuten

### **Macht das Training nur wenn Ihr Euch gesund und fit fühlt!**

Bevor ihr loslegt, lest euch die ganze Challenge durch und schaut euch unsere Tutorial-Videos gut an, damit ihr währenddessen möglichst nur noch die Übungen der nächsten Einheit durchlesen müsst.

Zwischen jeder Einheit macht ihr jeweils 1 Minute Pause in der ihr einen Schluck trinkt und euch die Übungen der nächsten Einheit anschaut. Die Übungen macht ihr am besten auf einer Yoga- oder Isomatte oder auf einem dicken Teppich. Legt euch immer ein großes Handtuch auf den Boden. Um die Zeit im Blick zu behalten, eignen sich am besten kostenlose Tabata-Timer für das Handy, Tablet oder Laptop. Alternativ funktionieren natürlich auch (Stopp-)Uhren. Wenn Ihr Fragen zu den Übungen habt, meldet Euch.

Versucht alle Übungen so gut und sauber wie möglich zu machen. Dann sind die Übungen sehr effektiv und ihr werdet schnell merken wie ihr fitter werdet. Ihr seid dann optimal vorbereitet, wenn wir wieder auf die Plätze gehen können. Damit es nicht zu langweilig wird, senden wir euch in regelmäßigen Abständen einen neuen Plan mit weiteren Übungen.

Es wäre schön, wenn ich von Euch ein Feedback bekäme (z.B.: Zu leicht, zu schwer, zu kurz, zu lang). Teilt mir mit wann ihr das Training gemacht habt.

**Viel Spaß bei den Übungen !!!**

**Euer Andreas**