



Übungen ohne Platte

www.tischtennis-uebungen.de

Trainingsplanung

Unsere Empfehlung:

2x pro Woche nach folgendem Plan trainieren

Trainingsobjekt	Dauer
Arm	10min
Beine	15min
Rumpf	5min

Arm

- **Im Fitnessstudio:**

- Bankdrücken
- Lastzug
- Schwungdrücken
- Bicep Curls
- Klimmzüge

- **Mit Geräte:**

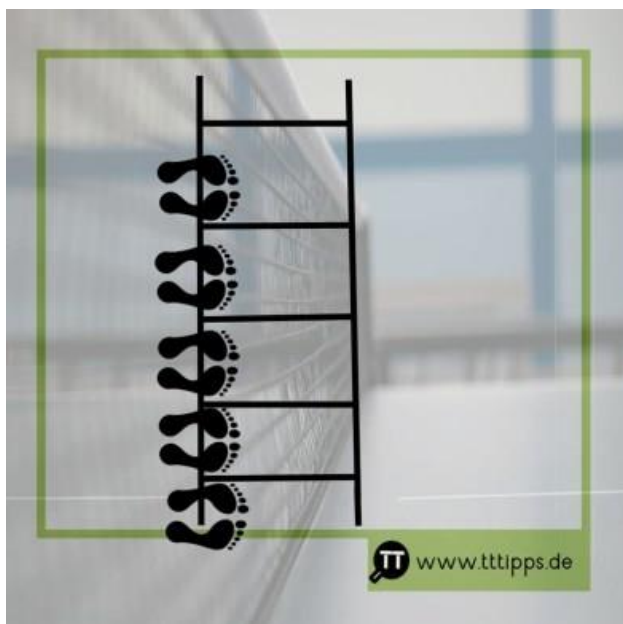
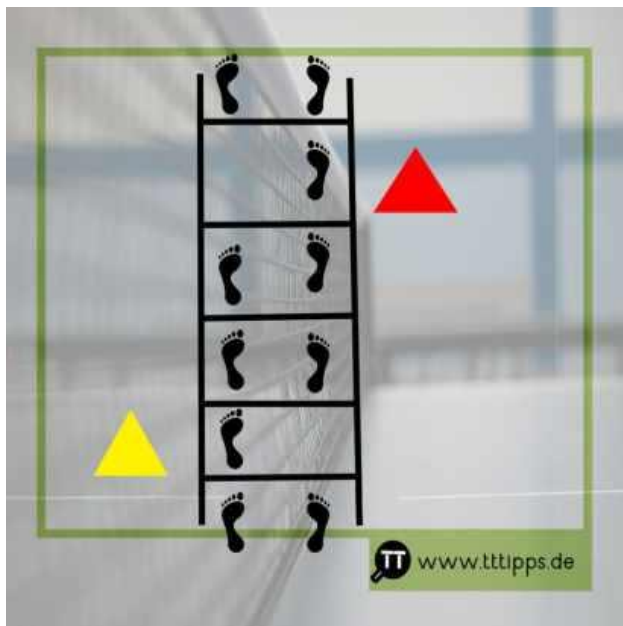
- Bicep Curls (mehrere Sätze á 30 mit ca. 5kg Hanteln)
- Trizepsstrecken (mehrere Sätze á 30 mit ca. 3kg Hanteln)
- Ziehen an Fitnessband (Festmachen an einem Objekt und explosiv nach vorne ziehen)

- **Ohne Geräte:**

- Dips (z. B. an einem Stuhl oder Bett)
- Liegestützen
- Planks

Beine

- Sprints
- Koordinationsleiter (siehe unten)
- Stern (siehe unten)
- Parkour / Froschsprünge
- Teppings / Tippings



Rumpf

1. Unterarmstütz / Planks
2. Seitstütz
3. Situps mit Hüftdrehung
4. Beinkreisen
5. Hüftheben



Du suchst noch Übungen für das nächste Training?

www.tischtennis-uebungen.de