



# Springseil-Trainingsplan

## Warm-up

6 einfache Übungen bevor du startest:



1 Minute Jumping-Jacks



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



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



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



Becken kreisen lassen, dann vor- und zurückkippen (je 4 x)



Schrittstellung, das vordere Knie 4 x vor- und zurückziehen, anschliessend die Seiten wechseln

## Einsteigertraining



- 4 x jeweils 1 Minute seilspringen, dazwischen 30 Sekunden Pause
- 2 Minuten Pause
- Ablauf 4 x wiederholen



### 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

1b

- 4 x jeweils 1 Minute seilspringen, dazwischen 30 Sekunden Pause
- 2 Minuten Pause
- Ablauf 3 x wiederholen

II  
1 min

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

4x3

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

## Springseil-Training für Profis

1c

- 4 x jeweils 1 Minute seilspringen, dazwischen 30 Sekunden Pause erlaubt
- 1 Minute Pause
- Ablauf 4 x wiederholen

II  
1 min

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

4x4

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

## Grundlagenausdauer mit dem Springseil trainieren

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.

## Fettverbrennung mit dem Springseil trainieren

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 Hänkelmannsprünge, also zur Seite geöffnete Füße oder Vor-Rück-Bewegungen pushen den Stoffwechsel.

## Koordination mit dem Springseil trainieren

Drehe dich beim Springen um die eigene Achse oder überkreuze die Arme vor dem Körper und springe erst danach über das Seil.



Mehr Infos über unsere Fitnessgeräte und weitere Kiwika-Übungen finden Sie auf:  
**kiwika.ch**