

## Der 30 Tage Hoopomania Hula Hoop Anfänger Trainingsplan

Tag	Links herum hullern	Rechts herum hullern	Steigerung	Erledigt
1	3 Minuten	3 Minuten	-	<input type="checkbox"/>
2	3 Minuten	3 Minuten	-	<input type="checkbox"/>
3	4 Minuten	4 Minuten	-	<input type="checkbox"/>
4	4 Minuten	4 Minuten	-	<input type="checkbox"/>
5	4 Minuten	4 Minuten	-	<input type="checkbox"/>
6	5 Minuten	5 Minuten	-	<input type="checkbox"/>
7	5 Minuten	5 Minuten	-	<input type="checkbox"/>
8	6 Minuten	6 Minuten	-	<input type="checkbox"/>
9	6 Minuten	6 Minuten	-	<input type="checkbox"/>
10	7 Minuten	7 Minuten	POWER	<input type="checkbox"/>
11	7 Minuten	7 Minuten	POWER	<input type="checkbox"/>
12	7 Minuten	7 Minuten	POWER	<input type="checkbox"/>
13	7 Minuten	7 Minuten	POWER	<input type="checkbox"/>
14	8 Minuten	8 Minuten	POWER	<input type="checkbox"/>
15	8 Minuten	8 Minuten	POWER	<input type="checkbox"/>
16	8 Minuten	8 Minuten	POWER	<input type="checkbox"/>
17	9 Minuten	9 Minuten	POWER	<input type="checkbox"/>
18	9 Minuten	9 Minuten	POWER	<input type="checkbox"/>
19	10 Minuten	10 Minuten	POWER	<input type="checkbox"/>
20	10 Minuten	10 Minuten	KNIEBEUGE	<input type="checkbox"/>
21	11 Minuten	11 Minuten	KNIEBEUGE	<input type="checkbox"/>
22	12 Minuten	12 Minuten	KNIEBEUGE	<input type="checkbox"/>
23	12 Minuten	12 Minuten	KNIEBEUGE	<input type="checkbox"/>
24	13 Minuten	13 Minuten	KNIEBEUGE	<input type="checkbox"/>
25	13 Minuten	13 Minuten	SCHRITT	<input type="checkbox"/>
26	13 Minuten	13 Minuten	SCHRITT	<input type="checkbox"/>
27	14 Minuten	14 Minuten	SCHRITT	<input type="checkbox"/>
28	14 Minuten	14 Minuten	SCHRITT	<input type="checkbox"/>
29	14 Minuten	14 Minuten	SCHRITT	<input type="checkbox"/>
30	15 Minuten	15 Minuten	SCHRITT	<input type="checkbox"/>

### **Infos zum Übungsplan:**

Der Hula Hoop Übungsplan ist für alle Hula Hoop Anfänger geeignet. Auch wenn der Hula Hoop zu Beginn noch oft zu Boden fällt, dies ist ganz normal und kein Grund aufzugeben - aller Anfang ist schwer. Wer täglich übt wird den Hoop bald problemlos um die Hüften schwingen können, denn jeder kann es lernen! Am Ende des Hula Hoop Trainingsplanes hat man eine Trainingsdauer von 30 Minuten erreicht. Für bestmögliche Ergebnisse sind 30 Minuten tägliches Training ein guter Richtwert.

Um den Schwierigkeitsgrad noch etwas zu erhöhen und den Kalorienverbrauch nochmal zusätzlich zu steigern, sind dem Hula Hoop Übungsplan ab Tag 10 noch kleine Steigerungen hinzugefügt - diese funktionieren folgendermaßen:

#### **POWER**

Nach jeder Minuten 10 Sekunden volle Power an Huller-Geschwindigkeit

#### **KNIEBEUGE**

Nach jeder Minuten 10 Sekunden in eine leichte Kniebeuge Position gehen und so weiter hullern

#### **SCHRITT**

Während dem Hullern immer wieder zwischendurch abwechselnd links und rechts einen Schritt nach vorne und wieder zurück

Sollte die Grundtechnik nach Tag 10 noch nicht richtig sitzen - kein Problem! Die Steigerungen können dann ganz einfach weg gelassen werden und es wird nur die Trainingsdauer erhöht. Damit man die Muskulatur gleichmäßig trainiert, ist es wichtig stets in beide Richtungen zu hullern. Eine Seite klappt anfangs immer etwas besser, aber nach gewisser Zeit hullert es sich auch in die schwierigere Richtung ohne Probleme.