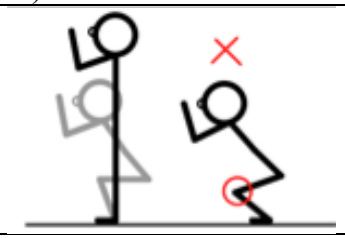
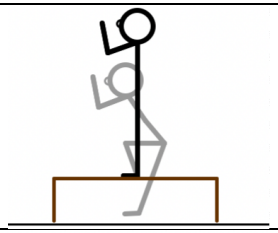
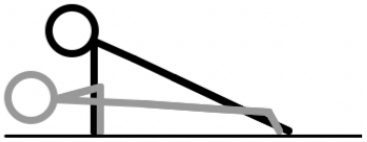
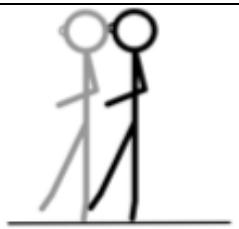
Trainingsplan November 2020
Standard

Ziel	Übung	Achtung
Aufwärmen	10 min laufen, hüpfen, radln, tanzen, usw. – auch mit Varianten 15 min Stretching insbesondere der gr. Muskelgruppen 5 min alle Gelenke von Fuß – Kopf mobilisieren (bewegen, lockern)	Gerne auf der Gym.- Matte u. gut lüften
Kräftigung der Beine **Jumpsquats** Anfänger 3 x 7 x Geübte 3 x 12 x		1. Ausgangsposition Kniebeuge, schulterbreiter Stand, aufrechter Oberkörper 2. Ausführung Explosiver Absprung mit schwungvollen Armen 3.Landung zurück in die Ausgangposition (Kniebeuge) mit Abfedern
Kräftigung der Bauchmuskelatur **Crunch** Anfänger 3 x 10 x Geübte 3 x 20 x		Rückenlage – Hüft- und Kniegelenke 90° gebeugt. Arme auf der Brust gekreuzt. Oberkörper einrollen (Ellenbogen in Richtung Knie) und senken *Kopf nicht ablegen
Kräftigung der Rückenmuskelatur **Schulter heben** Anfänger 3 x 10 x Geübte 3 x 15 x		Bauchlage - Arme neben dem Kopf gestreckt. Oberkörper und Arme langsam vom Boden abheben und wieder senken. Blick immer nach unten gerichtet.

Kräftigung der Beine **Einbein-Kniebeuge** Anfänger 3 x 10 x Geübte 3 x 20 x		Einbeinig auf einer Erhöhung (z.B. Wasserkasten) stehen. Knie beugen und strecken. Spielbein neben der Erhöhung hängen lassen. * gerader Oberkörper
Kräftigung Arme/Schulter **Liegestütz** Anfänger 3 x 7 x Geübte 3 x 15 x		Hände schulterbreit. Kopf, Hüft- und Kniegelenk bilden eine Linie. Gesäß und Bauch anspannen und Körper absenken und wieder heben. ➔ breite Armhaltung = mehr für die Brustmuskelatur ➔ enge Armhaltung = mehr für den Trizeps
Koordination **a) Fußgelenkslauf** **b) Skipping** Je Anfänger 3 x 30 sec Geübte 3 x 45 sec		a) schnelles Beugen-Strecken des Fußgelenks b) schneller Kniehebelauf im Raum
Cool down 10 – 15 min Stretching Jede Übung 20 sec halten, auslockern und noch 2 x wiederholen		

* Um unsere Form zu halten bzw. nicht abzubauen, sollte jede/r den Zirkel 2 x pro Woche durchführen.
* 2 x pro Woche ein kl. Dauerlauf von mind. 35 min wäre dazu die ideale Ergänzung
* Wenn ihr euch nicht gut fühlt, trainiert bitte nicht und sondern fragt eure Eltern, Arzt oder Apotheker ☺

> no pain - no gain <