






Trainingsplan 1

Für alle die nicht online dabei sind oder zusätzlich noch was mehr machen möchten. Zwischen den Sätzen immer einmal alles auslockern. Die Stückzahl pro Satz könnt ihr natürlich variieren.

1. Sportkleidung anziehen, damit wir uns ordentlich bewegen können.
2. Ein bisschen Platz (ca. 1,5m x 1,5m), beim ausstrecken der Arme solltet ihr euch drehen können, ohne was zu berühren und vielleicht eine Unterlage, wird aber auch ohne gehen.
3. Etwas zu trinken bereitstellen.
4. ggf. mit Musik macht das Training mehr Spaß

Nr.	Zeit bzw. Anzahl	Übungsbeschreibung
1	3 Minuten	Laufe auf der Stelle (oder wenn es euer Platz zulässt, könnt ihr auch im Kreis laufen)
2	1 Minute	Mache Happelmänner
3	3 Sätze à 16 ST	Knieheber vorne (Hebe die Knie vorne hoch und den gegengesetzten Arm) 
4	3 Sätze à 10 ST	Squatts (Stelle dich etwas breiter als Schulter breit und gehe in die Knie und wieder hoch) 
5	3 Sätze à 10 ST pro Seite	Tightrope (Strecke die Arme aus und stelle dich auf ein Bein. Nun führe den gegengesetzten Arm zum Fuß) 
6	3 Sätze à 10 ST pro Seite	Beinheber in der Rückenlage (lege dich auf den Rücken und hebe deine Bein an) 
7	3 Sätze à 10 ST	Sit-Ups (Lege dich auf den Rücken, stelle die Füße aus. Anschließend richte den Oberkörper langsam auf und wieder ablegen.) 
8	8 Übungen à 30 Sekunden	Spagat-Training