

# Trainingsplan

Liebe Kinder und liebe Eltern,  
wir hoffen die erste Woche hat bei euch allen gut geklappt und ihr hattet Spaß am Training. Die nächste Woche ist ähnlich gestaltet wie die letzte Woche. Für die nächsten Wochen würden wir gern eine Art „Gruppenchallenge“ durchführen. Das bedeutet, ihr bekommt ein Ziel von uns, welches ihr gemeinsam erreichen müsst. Wenn ihr da Lust darauf habt, freuen wir uns über eine Rückmeldung von euch.

Schreibt uns gerne eure sonstigen Ideen und eure Meinung.

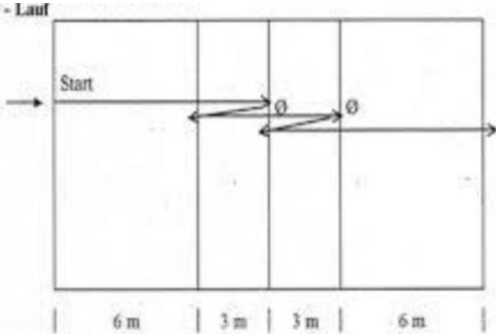
Mit sportlichsten Grüßen

Frau Schmidt und Sophy

# 1. Training Dauer ca. 30-35 Min Fokus: Kräftigung

Erwärmung	<p>Von jeder Übung macht ihr bitte 20 Wiederholungen. Die Abfolge der Übungen führt ihr bitte 3 mal durch.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Armkreisen vorwärts</li> <li>- Armkreisen rückwärts</li> <li>- Fußkreisen</li> <li>- Kniehebelauf</li> <li>- Anfersen</li> <li>- Hampelmann</li> </ul>	<p>Hier einige Videos, falls ihr euch bei der Ausführung der Übung unsicher seid:</p> <p>Fußkreisen: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=G0Os_EVuCzs">https://www.youtube.com/watch?v=G0Os_EVuCzs</a></p> <p>Kniehebelauf: <a href="https://youtu.be/ODhcyaEHxwc">https://youtu.be/ODhcyaEHxwc</a></p> <p>Anfersen: <a href="https://youtu.be/2k3-xsJW8uQ">https://youtu.be/2k3-xsJW8uQ</a></p>
Hauptteil	<p>Folgende Übungen macht ihr dabei der Reihe nach:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Liegestütze</li> <li>- Sumo-Kniebeuge</li> <li>- Crunches</li> <li>- Dips mit Stuhl</li> <li>- U-Halte</li> <li>- Burpees</li> <li>- „Superman Pull“</li> </ul> <p>Jede Übung macht ihr 45 Sek. + 15-20 Sekunden Pause.</p> <p>Ihr solltet mindestens 2 Durchgänge schaffen. Wer mehr schafft – spitze!!</p> <p>Nach jedem Durchgang macht ihr bitte 1 Minute Pause.</p>	<p>Hier einige Videos, falls ihr euch bei der Ausführung der Übung unsicher seid:</p> <p>Liegestütze: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=eHTduyGYhWU">https://www.youtube.com/watch?v=eHTduyGYhWU</a></p> <p>Sumo-Kniebeuge: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=4odA48wEdZg">https://www.youtube.com/watch?v=4odA48wEdZg</a></p> <p>Crunches: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=bgu-xHMgJMU">https://www.youtube.com/watch?v=bgu-xHMgJMU</a></p> <p>Dips: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=436t6fnLX1c">https://www.youtube.com/watch?v=436t6fnLX1c</a></p> <p>U-Halte: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=D1blAmxZYi4">https://www.youtube.com/watch?v=D1blAmxZYi4</a></p> <p>Burpees: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=EalPchO_qRk">https://www.youtube.com/watch?v=EalPchO_qRk</a></p> <p>„Superman Pull“: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=wCOh302qWVw">https://www.youtube.com/watch?v=wCOh302qWVw</a></p>
Dehnung	<p>Dehnt euch bitte nach folgendem Video. Ist euch das nicht genug? Dann dehnt selbstständig noch einmal die Arme und Beine!</p>	<p><a href="https://youtu.be/zl0n0gpMpkE">https://youtu.be/zl0n0gpMpkE</a></p>

## 2. Training Dauer ca. 30-40 Minuten Fokus: Laufen/ Ausdauer

Erwärmung	<p>Als Erwärmung machen wir ein kleines Lauf-ABC. Schaut euch dazu folgendes Video an und macht die Übungen nach. Start- und Zielpunkt sollten ca. 10 Meter auseinander sein. Eine Übung macht ihr hin und zurück. (Also 20 Meter).</p>	<p><a href="https://youtu.be/aIKFUM8jaKc">https://youtu.be/aIKFUM8jaKc</a></p>
Hauptteil	<p>Wie letzte Woche beginnen wir mit einem kleinen Linienlauf. Baut dazu bitte folgenden Parcours auf:</p>  <p>Nutzt dazu Seile oder Flaschen, um euch die Linien zu verdeutlichen. Danach gilt folgender Ablauf:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1+2. Durchgang: Parcours üben. Dabei immer so schnell wie möglich sein</li> <li>3. Durchgang: An jeder Linie 5 Kniebeuge</li> <li>4. Durchgang: An jeder Linie 3 Liegestütze</li> <li>5. Durchgang: An jeder Linie 8 Hampelmänner</li> </ol> <p>Macht entsprechende Pausen und trinkt ausreichend!</p> <p>Als nächstes folgen Steigerungsläufe: Auf einer Strecke von ca. 80-100 Metern sollt ihr euch gleichmäßig steigern. Ihr beginnt mit einem lockeren Lauf und werdet immer schneller! Zum Schluss solltet ihr sprinten – so schnell ihr könnt! Nach jedem Lauf macht ihr eine Pause und lauft locker die Meter zurück. Führt dies 5 Mal durch.</p>	<p>Noch einmal ein kleines Erklär-Video zu den Steigerungsläufen: <a href="https://youtu.be/xTS4JX41gBl">https://youtu.be/xTS4JX41gBl</a></p>

	<p>Eine letzte Laufübung, dann habt ihr es geschafft! Als nächstes lauft ihr in eurem eigenen Tempo 10 Minuten. Am besten mit Mama oder Papa zusammen ;) oder einer fährt nebenher. Versucht dabei abzuschätzen, wie viele Kilometer ihr in den 10 Minuten geschafft habt. Eure Kilometeranzahl könnt ihr uns gerne schicken!</p>	
Dehnung	<p>Dehnt euch nach folgenden Video. Achtet unbedingt darauf, dass ihr ausgiebig eure Beine und Arme dehnt.</p>	<p><a href="https://youtu.be/h1LJk0OGsKU">https://youtu.be/h1LJk0OGsKU</a></p>

### 3. Training Dauer ca. 30-35 Minuten Fokus: Stabilität

Erwärmung	Wählt eine der beiden Optionen: Option 1: Erwärmt euch mit dem Video in der hinteren Spalte. Option 2: Geht nach draußen ca. 15 Minuten Rad fahren oder mindestens 10 Minuten laufen.	<a href="https://youtu.be/1s6uKEjPLJw">https://youtu.be/1s6uKEjPLJw</a>
Hauptteil	Jede Übung macht ihr bitte 45 Sekunden und danach 15 Sekunden Pause. 2 Durchgänge solltet ihr mindestens schaffen. Zwischen den Durchgängen macht ihr eine Pause von 1 Minute. - Unterarmstütz - Liegestütz-Halt - Schulterbrücke - U-Halte - Unterarmstütz „Up and Down“ - „Gemüse hacken“ - Vierfüßlerstand rechts - Vierfüßlerstand links	Hier einige Videos, falls ihr euch bei der Ausführung der Übung unsicher seid Unterarmstütz: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Y9ZRILKG5xY">https://www.youtube.com/watch?v=Y9ZRILKG5xY</a> Liegestütz-Halt: nur Liegestütz-Position oben halten Schulterbrücke: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=saSTykj7IGs">https://www.youtube.com/watch?v=saSTykj7IGs</a> U-Halte: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=D1blAmxZYi4">https://www.youtube.com/watch?v=D1blAmxZYi4</a> Unterarmstützt „Up and Down“: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=WLI4ZHZh1t4">https://www.youtube.com/watch?v=WLI4ZHZh1t4</a> Vierfüßlerstand: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=SFpHdo5Fa4A">https://www.youtube.com/watch?v=SFpHdo5Fa4A</a>
Dehnung	Dehnt euch bitte nach folgendem Video. Ist euch das nicht genug? Dann dehnt selbstständig noch einmal die Arme und Beine!	<a href="https://youtu.be/zl0n0gpMpkE">https://youtu.be/zl0n0gpMpkE</a>