

# 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

Sophy und Emily

# 1. Training      Dauer ca. 45 Minuten      Fokus: Kräftigung

Erwärmung	<p>Von jeder Übung macht ihr bitte 15 Wiederholungen. Die Abfolge der Übungen führt ihr bitte 4mal durch.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Handlauf</li> <li>- Hüftmobilisation im Stand</li> <li>- Ausfallschritte rechts</li> <li>- Ausfallschritte links</li> <li>- Fußkreisen</li> </ul>	<p>Hier einige Videos, falls ihr euch bei der Ausführung der Übung unsicher seid:</p> <p>Handlauf:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=jOWT7KsLAVk">https://www.youtube.com/watch?v=jOWT7KsLAVk</a></p> <p>Hüftmobilisation: Übung 8  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=CF0BDxLYGTg">https://www.youtube.com/watch?v=CF0BDxLYGTg</a></p> <p>Ausfallschritte:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=653fdICLDYo">https://www.youtube.com/watch?v=653fdICLDYo</a></p> <p>Fußkreisen:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=G00s_EVuCzs">https://www.youtube.com/watch?v=G00s_EVuCzs</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 Sekunden Pause.  Ihr solltet mindestens 3 Durchgänge schaffen. 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=DIblAmxZYi4">https://www.youtube.com/watch?v=DIblAmxZYi4</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 Selbstständig! Achtet vor allem auf die Dehnung der Arme und Beine. Folgendes Video könnte euch dabei unterstützen.</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=zIOhOgpMpkE">https://www.youtube.com/watch?v=zIOhOgpMpkE</a></p>

## 2. Training

Dauer ca. 40-45 Minuten

Fokus: Schultermobilität

Erwärmung	Als erste kleine Erwärmung führt ihr bitte folgende Übungen 20x durch: <ul style="list-style-type: none"><li>- Schulterkreisen vorwärts rechts</li><li>- Schulterkreisen rückwärts rechts</li><li>- Schulterkreisen vorwärts links</li><li>- Schulterkreisen rückwärts links</li><li>- Schulterkreisen vorwärts rechts</li><li>- Schulterkreisen rückwärts links</li><li>- Gegenarmkreisen (in beide Richtungen)</li></ul>	
Hauptteil	Der Fokus der Trainingseinheit soll auf der Mobilisation und Kräftigung eurer Schulterpartie liegen. Ihr werdet hier wahrscheinlich nicht ins Schwitzen kommen, allerdings ist eine gute Schulterbeweglichkeit wichtig beim Schwimmen. Führt dazu die Übungen aus dem Video in der letzten Spalte durch. Wiederholt das Video 2 mal, so dass ihr insgesamt 20 Minuten Kräftigung durchführt.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=php8IpmA6-Y">https://www.youtube.com/watch?v=php8IpmA6-Y</a>
Dehnen	Dehnt euch bitte anhand des Videos in der letzten Spalte. Wer sich allein schon gut auskennt kann sich auch mind. 10 Minuten selbstständig dehnen.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=rlqZ93i2r3E">https://www.youtube.com/watch?v=rlqZ93i2r3E</a>

### 3. Training

Dauer ca. 45-50 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 Inline Skaten oder mindestens 10 Minuten laufen.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=diPRDW6CxWM">https://www.youtube.com/watch?v=diPRDW6CxWM</a>
Übungsphase	Jede Übung macht ihr bitte 45 Sekunden und danach 15 Sekunden Pause. 3 Durchgänge solltet ihr mindestens schaffen. Zwischen den Durchgängen macht ihr eine Pause von 1 Minute. <ul style="list-style-type: none"><li>- Unterarmstütz</li><li>- Seitstütz rechts</li><li>- Seitstütz links</li><li>- Schulterbrücke</li><li>- U-Halte</li><li>- Unterarmstütz „Up and Down“</li><li>- Vierfüßlerstand rechts</li><li>- Vierfüßlerstand links</li></ul>	Hier einige Videos, falls ihr euch bei der Ausführung der Übung unsicher seid Unterarmstütz: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Y9ZRIIKG5xY">https://www.youtube.com/watch?v=Y9ZRIIKG5xY</a> Seitstütz: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=86f9Hcb_Nqw">https://www.youtube.com/watch?v=86f9Hcb_Nqw</a> 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=DIblAmxZYi4">https://www.youtube.com/watch?v=DIblAmxZYi4</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>
Dehnen	Dehnt eure Arme und vor allem die Beine. Benutzt dazu folgendes Video:	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=KPG1tJW8dwQ&amp;t=5s">https://www.youtube.com/watch?v=KPG1tJW8dwQ&amp;t=5s</a>

