

# Trainingsplan

Liebe Kinder und liebe Eltern,

wir haben uns überlegt euch ab jetzt wöchentlich einen Trainingsplan zur Verfügung zu stellen. Er soll euch motivieren und sportlich fordern, sodass wir hoffentlich bald wieder gemeinsam trainieren können. Dazu haben wir uns überlegt, dass wir euch einen Plan zusammenstellen, mit dem ihr 3x wöchentlich ca. 45 Minuten trainiert. Diese Einheiten könnt ihr über die Woche verteilt individuell durchführen. Am Besten wäre, wenn ihr dafür nicht 3 aufeinanderfolgende Tage wählt.

Schreibt uns gerne eure Ideen und eure Meinung.

Mit sportlichsten Grüßen

Sophy und Emily

# 1. Training Dauer ca. 35 - 45 Minuten

<p>Erwärmung</p>	<p>Als erste kleine Erwärmung führt ihr bitte folgende Übungen 20x durch:</p> <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> <p>Als nächstes bitte folgende Übungen jeweils 30 Sek. durchführen und ca. 10 Sek. Pause einbauen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kniehebelauf</li> <li>- Anfersen</li> <li>- Hampelmann</li> <li>- Kniehebelauf + Anfersen (jeweils die Beine wechseln)</li> </ul>	<p>Hier einige Videos, falls ihr euch bei der Ausführung der Übung unsicher seid:</p> <p>Kniehebelauf:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ODhcyaEHxwc">https://www.youtube.com/watch?v=ODhcyaEHxwc</a>          Anfersen: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2k3-xsJW8uQ">https://www.youtube.com/watch?v=2k3-xsJW8uQ</a>          Kniehebelauf + Anfersen:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Ff9SBJluU24&amp;t=5s">https://www.youtube.com/watch?v=Ff9SBJluU24&amp;t=5s</a></p>
<p>Hauptteil</p>	<p>Jede Übung macht ihr bitte 30 Sekunden und danach 15 Sekunden Pause. 3 Durchgänge solltet ihr mindestens schaffen (wer mehr kann und macht - perfekt!). Zwischen den Durchgängen macht ihr eine Pause von 1 Minute.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Unterarmstütz</li> <li>- Seitstütz rechts</li> <li>- Seitstütz links</li> <li>- Schulterbrücke</li> <li>- Kniebeuge</li> <li>- Wadenheben</li> </ul>	<p>Hier einige Videos, falls ihr euch bei der Ausführung der Übung unsicher seid:</p> <p>Unterarmstütz:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=gpuQHAaYBBk&amp;t=1s">https://www.youtube.com/watch?v=gpuQHAaYBBk&amp;t=1s</a>          Seitstütz:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=n0lGMXzt9WU">https://www.youtube.com/watch?v=n0lGMXzt9WU</a>          Schulterbrücke:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=b5B_7U-bDvA">https://www.youtube.com/watch?v=b5B_7U-bDvA</a>          Kniebeuge:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=J-UhuXfmq7M">https://www.youtube.com/watch?v=J-UhuXfmq7M</a>          Wadenheben:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=suhaOSNBhiQ">https://www.youtube.com/watch?v=suhaOSNBhiQ</a></p>
<p>Dehnung</p>	<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=xOqGI7EDe6U">https://www.youtube.com/watch?v=xOqGI7EDe6U</a></p>

## 2. Training Dauer ca. 40-45 Minuten

Erwärmung	<p>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.</p>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=R9LaiJjOMjA">https://www.youtube.com/watch?v=R9LaiJjOMjA</a>
Hauptteil	<p>Der Fokus der Trainingseinheit soll auf Gleichgewicht und Mobilisation liegen. Wahrscheinlich kommt ihr nicht sehr stark ins Schwitzen. Bitte führt die Übungen ohne Schuhe durch!</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Übung: Standwaage - jede Seite 3 mal für 30 Sekunden halten</li> <li>2. Übung: Fußkreisen - im Stand jeden Fuß jeweils 20 mal in beide Richtungen drehen</li> <li>3. Übung: Hüftmobilisation im Stand - jede Seite je 2 mal 20 mal nach außen drehen</li> <li>4. Übung: Dehnung der Handbeuger - 2 mal 30 Sekunden halten und etwas „federn“</li> <li>5. Übung: Dehnung der Handstrecker - 2 mal 15 Sekunden halten und etwas „federn“</li> <li>6. Übung: Fuß anheben - 2 mal 20 Wiederholungen pro Seite</li> <li>7. Übung: „Fersensitz“ - 1 Minute halten</li> <li>8. Übung: Zehenspitzenstand - 2 mal 20 Wiederholungen</li> <li>9. Übung: „Baum“ - je Seite 2 mal 30 Sekunden halten</li> </ol>	<p>Hier einige Videos, falls ihr euch bei der Ausführung der Übung unsicher seid:</p> <p>Standwaage:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=CtkVn2tvH_Q">https://www.youtube.com/watch?v=CtkVn2tvH_Q</a></p> <p>Fußkreisen:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GOOs_EVuCzs">https://www.youtube.com/watch?v=GOOs_EVuCzs</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>Handbeuger und Handstrecker: siehe unten</p> <p>Fuß anheben:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=d6FwkpuzDrI">https://www.youtube.com/watch?v=d6FwkpuzDrI</a></p> <p>Fersensitz:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=8p1qiWZHctw">https://www.youtube.com/watch?v=8p1qiWZHctw</a></p> <p>Zehenspitzenstand:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=suhaOSNBhiQ">https://www.youtube.com/watch?v=suhaOSNBhiQ</a></p> <p>Baum:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=TqvOKywEE_k">https://www.youtube.com/watch?v=TqvOKywEE_k</a></p>
Dehnen	<p>Dehnt euch bitte anhand der beiden Videos in der letzten Spalte. Wer sich allein schon gut auskennt kann sich auch mind. 10 Minuten selbstständig dehnen.</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=KPG1tJW8dwQ">https://www.youtube.com/watch?v=KPG1tJW8dwQ</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GVZZi-Gth_M&amp;t=79s">https://www.youtube.com/watch?v=GVZZi-Gth_M&amp;t=79s</a></p>

### 3. Training Dauer ca. 30-40 Minuten

Erwärmung	<p>Macht bitte folgende Übungen für je 45 Sekunden und mit 15 Sekunden Pause zwischen den Übungen. Ihr solltet 2 Durchgänge machen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kniehebelauf</li> <li>- Mountain Climbers</li> <li>- Kniehebelauf</li> <li>- Hampelmann</li> <li>- Kniehebelauf</li> <li>- Burpees</li> </ul>	<p>Hier einige Videos, falls ihr euch bei der Ausführung der Übung unsicher seid</p> <p>Kniehebelauf:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=3VUegbBiG5I">https://www.youtube.com/watch?v=3VUegbBiG5I</a></p> <p>Mountain Climbers:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=8X71hIywnQI">https://www.youtube.com/watch?v=8X71hIywnQI</a></p> <p>Hampelmann:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=VEIIZoUkIyO">https://www.youtube.com/watch?v=VEIIZoUkIyO</a></p> <p>Burpees:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=INOesxF1CZk">https://www.youtube.com/watch?v=INOesxF1CZk</a></p>
Übungsphase	<p>Heute steht ein Kraftkreis an. Ähnlich wie beim ersten Training machen wir dazu einen Zirkel. Folgende Übungen macht ihr dabei der Reihe nach:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Liegestütze</li> <li>- Kniebeuge</li> <li>- Sit-Ups</li> <li>- Ausfallschritt</li> <li>- Dips mit Stuhl</li> <li>- U-Halte</li> <li>- 1-Seitige Kniebeuge</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>Kniebeuge:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=J-UhuXfmq7M">https://www.youtube.com/watch?v=J-UhuXfmq7M</a></p> <p>Dips:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=436t6fnLX1c">https://www.youtube.com/watch?v=436t6fnLX1c</a></p> <p>Ausfallschritt:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=653fdICLDYo">https://www.youtube.com/watch?v=653fdICLDYo</a></p> <p>U-Halte:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=DIblAmxZYi4">https://www.youtube.com/watch?v=DIblAmxZYi4</a></p> <p>1-Seitige Kniebeuge:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=zdcAJUi_xfk">https://www.youtube.com/watch?v=zdcAJUi_xfk</a></p> <p>„Superman Pull“:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=wCOh302qWVw">https://www.youtube.com/watch?v=wCOh302qWVw</a></p>
Dehnen	<p>Dehnt eure Arme und vor allem die Beine. Benutzt dazu folgendes Video:</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=qFgwrTc1e1I&amp;t=78s">https://www.youtube.com/watch?v=qFgwrTc1e1I&amp;t=78s</a></p>

### Unterarmbeuger (D09)

#### Ausgangsstellung:

Vierfüßlerstand, wobei die Fingerspitzen zu den Knien zeigen und die Ellbogen gestreckt sind.

#### Bewegungsanweisung:

Bewege das Gesäß in Richtung Fersen ohne die Handflächen vom Boden abzuheben.

#### Bilder:



### Handstrecker (D10)

#### Ausgangsstellung:

Vierfüßlerstand, wobei die Fingerspitzen zu den Knien zeigen und der Handrücken auf dem Boden liegt. Die Ellbogen sind gestreckt.

#### Bewegungsanweisung:

Verlagere das Körpergewicht zunehmend auf die Knie.

#### Bilder:

