

Trainingsplan

Liebe Kinder und liebe Eltern,

nach unserer kleinen Umfrage letzte Woche haben sich doch viele gemeldet, dass sie die Pläne gut finden. Deswegen wird es auch wieder wöchentlich Pläne geben. Auch das Zoom-Training werden wir beibehalten.

Wir freuen uns, dass wir euch auf diesem Weg etwas motivieren können zu trainieren und hoffen ihr bleibt alle motiviert dabei!

Mit sportlichsten Grüßen

Sophy und Emily

1. Training

Dauer ca. 45 Minuten

Fokus: Stabilität

<p>Erwärmung</p>	<p>Jede Übung macht ihr bitte 30 Sekunden. Die Abfolge der Übungen führt ihr bitte 4mal durch. Nach jedem vollständigen Durchlauf macht ihr 30 Sekunden Pause.</p> <ul style="list-style-type: none">- Kniehebelauf- Handlauf- Kniehebelauf- Kniebeuge- Kniehebelauf- Burpees	<p>Hier einige Videos, falls ihr euch bei der Ausführung der Übung unsicher seid:</p> <p>Kniehebelauf: https://www.youtube.com/watch?v=3VUegbBiG5I</p> <p>Handlauf: https://www.youtube.com/watch?v=jOWT7KsLAVk</p> <p>Kniebeuge: https://www.youtube.com/watch?v=J-UhuXfmq7M&t=72s</p> <p>Burpees: https://www.youtube.com/watch?v=EalPchO_qRk</p>
<p>Hauptteil</p>	<p>Folgende Übungen macht ihr dabei der Reihe nach:</p> <ul style="list-style-type: none">- Unterarmstütz- U-Halte- Unterarmstütz „Up an Down“- Schulterbrücke- Seitstütz rechts- Seitstütz links <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>Unterarmstütz: https://www.youtube.com/watch?v=Y9ZRIK65xY</p> <p>U-Halte: https://www.youtube.com/watch?v=DIblAmxZYi4</p> <p>Unterarmstütz „Up and Down“: https://www.youtube.com/watch?v=WLI4ZHZh1t4</p> <p>Schulterbrücke: https://www.youtube.com/watch?v=saSTykj7IGs</p> <p>Seitstütz: https://www.youtube.com/watch?v=86f9Hcb_Nqw</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>https://www.youtube.com/watch?v=MLsOZTZIWDs</p>

2. Training

Dauer ca. 40-45 Minuten

Fokus: Ausdauer

Erwärmung	Als kleine Erwärmung nutzt ihr bitte das Video in der rechten Spalte.	https://www.youtube.com/watch?v=Ks-lKvKQ8f4
Hauptteil	<p>Diese Trainingseinheit soll euch richtig zum Schwitzen bringen. Führt die Übungen bitte hintereinanderweg jeweils für 30 Sekunden pro Übung durch. Nach einer vollständigen Abfolge könnt ihr 2 Minuten Pause machen. Macht die Abfolge mindestens 3 mal!</p> <ul style="list-style-type: none">- Hampelmänner- Kniehebelauf- Burpees- Kniehebelauf- Liegestütze- Hampelmänner- Mountain Climber- Kniehebelauf- Burpees- Kniehebelauf <p>Achtet darauf die Übungen zügig durchzuführen, das heißt mit einer möglichst hohen Frequenz!</p>	<p>Hier einige Videos, falls ihr euch bei der Ausführung der Übung unsicher seid:</p> <p>Hampelmänner: https://www.youtube.com/watch?v=VEIIZoUkIy0</p> <p>Kniehebelauf: https://www.youtube.com/watch?v=3VUegbBiG5I</p> <p>Burpees: https://www.youtube.com/watch?v=EalPchO_qRk&t=32s</p> <p>Liegestütze: https://www.youtube.com/watch?v=eHTduyGYhWU</p> <p>Mountain Climber: https://www.youtube.com/watch?v=8X71hIywnQI&t=24s</p>
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.	https://www.youtube.com/watch?v=gFqwrTc1e1I&t=81s

3. Training

Dauer ca. 45-50 Minuten

Fokus: Kräftigung

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.	https://www.youtube.com/watch?v=1s6uKEjPLJw
Übungsphase	Von jeder Übung macht ihr bitte 15 Wiederholungen. Die Übungen führt ihr ohne Pause hintereinanderweg aus. 3 Durchgänge solltet ihr mindestens schaffen. Zwischen den Durchgängen macht ihr eine Pause von 1 Minute. <ul style="list-style-type: none">- Kniebeuge- Liegestütze- Ausfallschritte rechts- Ausfallschritte links- Dips- Sumo-Kniebeuge- Crunches	Hier einige Videos, falls ihr euch bei der Ausführung der Übung unsicher seid Kniebeuge: https://www.youtube.com/watch?v=J-UhuXfmq7M&t=72s Liegestütze: https://www.youtube.com/watch?v=eHTduyGYhWU Ausfallschritte: https://www.youtube.com/watch?v=653fdICLDYo Dips: https://www.youtube.com/watch?v=436t6fnLX1c Sumo-Kniebeuge: https://www.youtube.com/watch?v=4odA48wEdZq Crunches: https://www.youtube.com/watch?v=bgu-xHMgJMU
Dehnen	Dehnt eure Arme und vor allem die Beine. Benutzt dazu folgendes Video:	https://www.youtube.com/watch?v=tCwuVbYeeXA

