

Corona- Trainingsprogramm ☺

Montag

- **45 Min. Laufen** > **15 Min.** ein Tempo - **15 Min.** Tempowechsel, d.h. 50-100m schnell, dann 100m locker + **15 Min.** ein Tempo

- **15 Min.** (immer jeweils eine Minute = 3x 5x 1Min.):

1. Armkreisen re. Arm
2. Armkreisen li. Arm
3. beide Arme vorwärts
4. beide Arme rückwärts
5. beide Arme in unterschiedliche Richtungen

➤ 60 Min.

Dienstag

- **10 Min. warming up mit Hüpfseil**, dann

- **Bitte Tabata-App aufs Handy laden!** immer **8x 20s Belastung - 10s Pause**, bei **2 Übungen im Wechsel = Übung 1 > 1/3/5/7 Belastung und Übung 2 2/4/6/8 Belastung; 1 Min. nach jeder Serie**

1. Lunges/ Hampelmann schnell > im Wechsel
2. sit-ups/ Tiefkniebeuge mit Besenstiel > im Wechsel
3. Burpees/ Vierfüßler (jeweils 2x pro Seite) > im Wechsel
4. nur Dips (Trieb drücken) an Bank/ Stuhl, usw.
5. Bergsteiger/ Hampelmann schnell > im Wechsel
6. Handstand geg. Wand/ Schälchen Paddeln (siehe Übungssamml.) > im Wechsel
7. Liegestütz/ Schiffchen Paddeln (siehe Übungssamml.) > im Wechsel
8. Skatersprünge (siehe Übungssammlung)

➤ 50 Min.

Mittwoch

- **60 Min. Fahrradfahren** > **20 Min.** ein Tempo – **20 Min.** Tempowechsel, je nach Strecke/ Geländegegebenheiten, d.h. ca. 200-300m schnell + ca. 300m locker

- danach **10 Min. mit Ball** (gerne Medizinball , ideal 1kg) gegen die Wand > siehe Übungssammlung, variieren einhändig (re./li.), beidhändig, usw.

➤ 70 Min.

Donnerstag

- **10 Min. warming up, immer 30s im Wechsel, also jede Übung 4x:**

1. Lunges
2. Skatersprünge
3. Bergsteiger
4. Hampelmann schnell
5. Springen mit Armkreisen beide Arme vorwärts

- **3x 2 Übungsserien im Wechsel, 1 Min. Pause dazwischen:**

1. YTWL – immer 20s pro Übung

2. Unterarmstütz – 30s vorwärts – 30s seitlich re. – 30s seitlich li. – 30s rückwärts > im direkten Wechsel ohne auf den Boden zu gehen!

- **danach alle Übungen Plan A**, siehe Anhang Athl.tr. KW 12 -15, *sucht Euch Gewichte bzw. Gegenstände welche geeignet sind, ca. 3-5 kg schwer!*

➤ ca. 60 Min.

Freitag

- **45 Min. Laufen > 15 Min. ein Tempo - 15 Min. Tempowechsel**, d.h. 50-100m schnell, dann 100m locker + **15 Min. ein Tempo**

- **15 Min.** (immer jeweils eine Minute = 3x 5x 1Min.):

1. Armkreisen re. Arm
2. Armkreisen li. Arm
3. beide Arme vorwärts
4. beide Arme rückwärts
5. beide Arme in unterschiedliche Richtungen

➤ ca. 60 Min.

Samstag

- **10 Min. warming up mit Hüpfseil**

- **10 Min. mit Ball** (gerne Medizinball , ideal 1kg) gegen die Wand > siehe Übungssammlung, variieren einhändig (re./li.), beidhändig, usw.

- **danach alle Übungen Plan B**, siehe Anhang Athl.tr. KW 12 -15, *sucht Euch Gewichte bzw. Gegenstände welche geeignet sind, ca. 3-5 kg schwer!*

> ca. 60 Min.

Viel Spaß!!!