



## Trainingsplan

---

Kurze Info: aufgrund der derzeitigen Ausnahmesituation sind die hamburger Vereine voraussichtlich bis Ende April gehindert den Trainingsbetrieb zuzulassen. Aus diesem Grund biete ich den Kindern die Möglichkeit von zu Hause aus Kraft und Dehnübungen (die den Kindern aus dem Training bekannt sind) eigenständig zu machen. Gerne regelmäßig! Bei Fragen stehen Bärbel und ich euch gerne zur Verfügung.

### Kraft

<b>Bauch</b>	<b>40x</b> Sit-Ups normal
	<b>30x</b> halbe Sit-Ups (Beine 90° halten)
	<b>20x</b> Sit-Ups mit gestreckten Beinen
	<b>20x</b> ganze Klappmesser (auf Rücken) aus dem Schiffchen
	<b>20x</b> Sit-Ups mit Beinwechsel
	<b>15x</b> Schiffchen jeweils jede Seite (Bauch, Rücken, beide Seiten)
	<b>20 Sek. x3 Runden:</b> Halten im Schiffchen jeweils (Bauch, Rücken)
	<b>60-120 Sek.:</b> Plank bzw. Unterarmstütz (halten)
<b>Arme</b>	<b>10x2 Runden:</b> Liegestütze (normal)
	<b>15x</b> aus Liegestützposition (Hand-Hand, Schulter-Schulter, Bein-Bein, auf den Bauch legen und wieder hochdrücken)
	<b>15x</b> Liegestütz rücklings an der Bank oder Sofa / <b>15x</b> enge Liegestütze
<b>Beine</b>	<b>20x</b> Hock-Streck Sprünge
	<b>30x2 Runden:</b> Sprünge links/rechts im Wechsel aus der Hocke
	<b>50x</b> Hampelmänner
	<b>20x2 Runden</b> Squads
	<b>10x2 Runden</b> Squads mit Strecksprung
	Auf den Knien → Hündchen, jede Seite <b>10x</b> (1. Runde), <b>9x</b> (2. Runde) runter bis <b>1x</b> (10. Runde) etc.

\*Hinweis: jede einzelne Aufgabe am Stück durchziehen

## Dehnung

- 5-Schritte-Spagatdehnung: jede Seite (links, rechts) vordehnen
  - ➔ Schritt 1: **30 Sek.**
  - ➔ Schritt 2: **20 Sek.**
  - ➔ Schritt 3: **20 Sek.**
  - ➔ Schritt 4: **20 Sek.**
  - ➔ Schritt 5: **20 Sek.**
- 3-Schritte-Spagatdehnung (mitte/Männerspagat):
  - ➔ Schritt 1 (Mitte): **30 Sek.**
  - ➔ Schritt 2: nur rechtes Bein ausstrecken (Position bleibt aber gleich) **20 Sek.**
  - ➔ Schritt 3: nur linkes Bein ausstrecken (Position bleibt gleich) **20 Sek.**
- In Jeder Seite Spagat **jeweils 90 Sekunden** sitzen (rechts vorne, links vorne, mitte)
- Brücke (Schulterdehnung) mit geschlossenen, geraden Beinen
- Bogengänge (wenn möglich und sicher zu Hause)

Alles auf eigene Verantwortung und auf eigene Gefahr unter euren Vier-Wänden.  
Bei Fragen gerne schreiben, ich mache euch dann Fotos/Videos von mir wie die Übung aussieht. Bleibt gesund und fit!! 😊