

Lockdown Homeworkouts November				
1. Woche ab 11. Klasse				
Training A				
Zeit	Ziel	Übung	Belastung	Notizen
ca 10 min	Erwärmung	Rücken aufdrehen	10 Wdh	
		Hampelmänner	20 Wdh	
		Mühlkreisen vw	15 Wdh	
		Mühlkreisen rw	15 Wdh	
		Auf-der-Stelle- laufen+Boxen	20 Wdh	
		Waden-Strecker	15 Wdh	
		Nein-sagen (Kopf)	10 Wdh	
		Handgelenkkreisen	10 Wdh je Richtung	nach außen/innen drehen
		Beinkreisen	5 Wdh je Richtung/Bein	nach außen/innen drehen
ca 15 min	Allgemeines Athletik- Training (3 Sätze; 2 min Pause zwischen den Sätzen)	Kniebeuge	20 Wdh	
		Ausfallschritte	15 Wdh je Seite	
		Dips	20 Wdh	
		Sit ups	20 Wdh	
		Rumpfbeuger	15 Wdh	
		Liegestütz	20 Wdh	
ca 15 min	Rumpfkrafttraining	Glute Bridge	20 Wdh	
		Russian Twist	20 Wdh	
		Bergsteiger	20 Wdh (10 Wdh je Seite)	
		Crunches	20 Wdh	
		Schulter-Taps	20 Wdh	
		Single Leg V-Ups	20 Wdh (10 Wdh je Seite)	
		Plank-Dips	20 Wdh (10 Wdh je Seite)	
		Schaukel in BL	15 Wdh	
		Schaukel in RL	15 Wdh	
ca 5 min	Cool down	Körper aufrichten/ fallen lassen	30 sec	
		Beindehnung	90 sec	mittig-seitlich
		Schulter dehnen/lockern	90 sec	Schulterkreisen, dehnen
		Fuß dehnen/lockern	60 sec	Füße anziehen
Training B				
Zeit	Ziel	Übung	Belastung	Notizen
ca 10 min	Erwärmung	Rücken aufdrehen	10 Wdh	
		Hampelmänner	20 Wdh	
		Mühlkreisen vw	15 Wdh	
		Mühlkreisen rw	15 Wdh	
		laufen+Boxen	20 Wdh	
		Waden-Strecker	15 Wdh	
		Nein-sagen (Kopf)	10 Wdh	
		Handgelenkkreisen	10 Wdh je Richtung	nach außen/innen drehen
		Beinkreisen	5 Wdh je Richtung/Bein	nach außen/innen drehen
ca 15 min	Sprungkraft (4 Sätze; 2 min Pause zwischen den Sätzen)	Stufensprünge	20 Wdh	
		Kastensprünge	20 Wdh	
		Niedersprünge	20 Wdh	
		Strecksprünge	15 Wdh	
		Fußgelenksprünge	20 Wdh	
		Koordinative Kreuz- Sprünge	15 Wdh	
ca 15 min	Mobilität	Schmetterling	30 sec	
		Tiefe Kniebeuge	30 sec	
		Hürdensitz	30 sec	
		Schulter aufdrehen	30 sec	
		Herabschauender Hund	30 sec	
		Fleischerhaken	30 sec je Seite	
		Rumpfbeweglichkeit- Fingerspitzen/Faust/Ha- ndfläche	30 sec	
		Kobra	30 sec	
		Skorpion	30 sec je Seite	
		Käfer	30 sec	
		Stein	30 sec	
ca 5 min	Cool down	Körper aufrichten/ fallen lassen	30 sec	
		Beindehnung	90 sec	mittig-seitlich
		Schulter dehnen/lockern	90 sec	Schulterkreisen, dehnen
		Fuß dehnen/lockern	60 sec	Füße anziehen