

Lockdown Homeworkouts November

1. Woche 4.-6. 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 drehen)	10 Wdh	
		Handgelenkkreisen	10 Wdh je Richtung	nach außen/innen drehen
		Beinkreisen	5 Wdh je Richtung/Bein	nach außen/innen drehen
<hr/>				
ca 15 min	Allgemeines Athletik- Training	Kniebeuge	15 Wdh	
	(3 Sätze; 2 min Pause zwischen den Sätzen)	Ausfallschritte	12 Wdh je Seite	
		Dips	15 Wdh	
		Sit ups	15 Wdh	
		Liegestütz	15 Wdh	
<hr/>				
ca 15 min	Rumpfkrafttraining	Glute Bridge	15 Wdh	
		Russian Twist	16 Wdh	
		Bergsteiger	16 Wdh (8 Wdh je Seite)	
		Crunches	16 Wdh	
		Schulter-Taps	16 Wdh	
		Crunch-Side Tap	16 Wdh (8 Wdh je Seite)	
		Plank-Dips	12 Wdh	
		Schaukel in BL	12 Wdh	
		Schaukel in RL	12 Wdh	
<hr/>				
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
<hr/>				

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	
		Auf-der-Stelle- laufen+Boxen	20 Wdh	
		Waden-Strecker	15 Wdh	
		Nein-sagen (Kopf drehen)	10 Wdh	
		Handgelenkkreisen	10 Wdh je Richtung	nach außen/innen drehen
		Beinkreisen	5 Wdh je Richtung/Bein	nach außen/innen drehen
<hr/>				
ca 15 min	Sprungkraft	Stufensprünge	20 Wdh	
	(3 Sätze; 2 min Pause zwischen den Sätzen)	Kastensprünge	15 Wdh	
		Strecksprünge	15 Wdh	
		Fußgelenksprünge	20 Wdh	
		Koordinative Kreuz- Sprünge	15 Wdh	
<hr/>				
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	
<hr/>				
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