

Lockdown Homeworkouts November

1. Woche 7.-10.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
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	20 Wdh	
		Rumpfbeuger	12 Wdh	
		Liegestütz	15Wdh	
ca 15 min	Rumpfkrafttraining	Glute Bridge	18 Wdh	
		Russian Twist	18 Wdh	
		Bergsteiger	16 Wdh (8 Wdh je Seite)	
		Crunches	16 Wdh	
		Schulter-Taps	16 Wdh	
		Single Leg V-Ups	16 Wdh (8 Wdh je Seite)	
		Plank-Dips	12 Wdh	
		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	
		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
ca 15 min	Sprungkraft	Stufensprünge	20 Wdh	
	(4 Sätze; 2 min Pause zwischen den Sätzen)	Kastensprünge	15 Wdh	
		Niedersprünge	15 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	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