

# Sondertrainingsplan CORONA



12.11.2020 – 18.11.2020

Zeitraum

Vor- und Nachname

Ausdauertraining	Menge / Zeit	Mögliche Punkte	Erreichte Punkte
<b>Joggen</b>	10 Punkte je 10 Minuten		
<b>Wandern</b>	10 Punkte je 30 Minuten		
<b>Radfahren</b>	15 Punkte je 30 Minuten		

Trainingsprogramm (2 x pro Woche)	Menge / Zeit	Mögliche Punkte	Erreichte Punkte
<b>Aufwärmprogramm</b> Laufen, Hampelmann, Arme kreisen, Beine kreisen	5-10 Min.	5	
<b>Kräftigung</b> (30 Sekunden Belastung, 15 Sekunden Pause) 1. Übung Gruppe 1, dann Gruppe 2, 3, 4, dann 2. Übung Gruppe 1, dann...			
1. 1) Käfer-Crunch    2) Sit-ups    3) Rückenliegend Beine zur Decke		25	
2. 1) Unterarmstütz    2) Arm-Bein-Heben    3) Burpees		25	
3. 1) Plié-Kniebeuge    2) Seitlichen Unterarmstütz    3) Kniebeuge		25	
4. 1) Knie-Liegestütze    2) Liegestütze (LS) + Drehung    3) LS Beine seitl. Kopf		25	
<b>„Kleiner“ Judo-Zirkel</b> (siehe dazu das 1. Video auf <a href="http://ctv-judo.de/sondertraining">http://ctv-judo.de/sondertraining</a> )		20	
<b>Tandoku-renshu Solo-Fußarbeit</b> (siehe dazu das 2. Video auf <a href="http://ctv-judo.de/sondertraining">http://ctv-judo.de/sondertraining</a> )		30	

Tägliche Übungen		Punktesammler					
		Knieliegestütze		Käfer-Crunch		Kniebeuge (tief)	
		10 x →	2 Punkte	10 x →	2 Punkte	10 x →	3 Punkte
DO	12.11.2020						
FR	13.11.2020						
SA	14.11.2020						
SO	15.11.2020						
MO	16.11.2020						
DI	17.11.2020						
MI	18.11.2020						