

Sondertrainingsplan CORONA



05.11.2020 – 11.11.2020

Zeitraum

Vor- und Nachname

Ausdauertraining		Menge / Zeit	Mögliche Punkte	Erreichte Punkte			
Joggen		10 Punkte je 10 Minuten					
Wandern		10 Punkte je 30 Minuten					
Trainingsprogramm (2 x pro Woche)		Menge / Zeit	Mögliche Punkte	Erreichte Punkte			
Aufwärmprogramm Laufen, Hampelmann, Arme kreisen, Beine kreisen		5-10 Min.	5				
Tabataⁱ <u>maximale</u> Belastung (20s) / Pause (10s)							
▪ Bergsteiger Liegestützposition, abwechselnd ein Bein zwischen Arme ziehen		4 x 20s	25				
▪ Wechselnde Ausfallschritte Ausfallschrittposition hochspringen, Beine wechseln		4 x 20s	25				
▪ Tiefe Knieliegestütze Arme unterhalb der Schultern, Ellenbogen am Körper		4 x 20s	25				
▪ Käfercrunch		4 x 20s	25				
Cool down							
▪ Arme hoch zur Decke, kurz Halten (Einatmen) Arme zu den Füßen, Beine durchgestreckt (Ausatmen)		3	5				
▪ Rückenliegend wechselnd ein Bein zur Brust ziehen, Halten		2 je Seite					
▪ Arm vor dem Hals auf Schulter legen, auf Ellenbogen nach hinten drücken		2 je Seite					
▪ Liegestützposition, Rücken macht Brücke (Einatmen) Rücken noch unten durchhängen lassen (Ausatmen)		2 je Seite					
Tägliche Übungen		Punktesammler					
		Knieliegestütze		Käfer-Crunch		Kniebeuge (tief)	
		10 x →	2 Punkte	10 x →	2 Punkte	10 x →	3 Punkte
DO	05.11.2020						
FR	06.11.2020						
SA	07.11.2020						
SO	08.11.2020						
MO	09.11.2020						
DI	10.11.2020						
MI	11.11.2020						

ⁱ Übungen werden erst wiederholt, dann neue Übung. Alle Übungen sollen mit maximalem Einsatz umgesetzt werden.
→ Liegestütze, Liegestütze, Liegestütze, Käfercrunch, Käfercrunch, ...