



Trainingsplan 09.11.20 - 13.11.20

Altersklasse	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
E-bis D-Jugend	2,5 - 3 km Laufen		Seilspringen vorwärts		2,5 - 3 km Laufen		
	2x 10 Strecksprung	Frei	Seilspringen Rückwärts	Online Training	3x 10 Ausfall- schritte	Frei	Frei
	2x 30 Sek. seitliche Unterarm- liegestütz		2x 30 Sek. Unterarm- liegestütz rücklinks		2x 20 Situps		
	2x 30 Sek. Unterarm- liegestütz	Frei	2x 10 Strecksprung	Online Training	2x 40 Sek Schwebesitz	Frei	Frei
	2x 45 Sek. Wandsitzen		2x 30 Sek. Unterarm- liegestütz		2x 15 Bankdips		
Altersklasse	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
C-bis A-Jugend	4 - 6 km laufen		4x 1 Min. Seilspringen vorwärts		4 - 6 km laufen		
	2x1 Min. Unterarm- liegestütz	Frei	2x 45 Sek. Seilspringen rückwärts	Online Training	2x 30 Sek. Mountain Climbers	Frei	Frei
	2 x 45 Sek. Unterarm- liegestütz rücklinks		3x 15 Kniebeugen		2x 20 Ausfall- schritte		
	4x 20 Sek. seitliche Unterarm- liegestütz	Frei	2x 20 Skater Jumps	Online Training	2x 1 Min. Unterarm- liegestütz	Frei	Frei
	3x15 Situps		3x 10 Burpees		4x 20 Sek. seitliche Unterarm- liegestütz		
	2x 20 Bankdips	Frei	2x 15 Liegestütze	Online Training	2x 30 Sek. Unterarm- liegestütz rücklinks	Frei	Frei
	2x1 Minute Wandsitzen		3x 10 Bankdips		3x 15 Situps		