



Trainingsplan 15.02.21 - 19.02.21

Altersklasse	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
E- bis D-Jugend	2,5 - 3 km Laufen		4 km Fahrrad fahren		2,5 - 3 km Laufen		
	2x 10 Situps mit Ball werfen	Frei	2x 15 Kniebeugen mit Ball hochhalten	Online Training	2x 10 Bankdips	Frei	Frei
	2x 30 sek. Rudern mit Ball		4x 10 Ausfall- schritte mit eindreihen		2x 30 sek. Liegestütz mit Wurf- täuschung		
	2x 30 sek. Schwebesitz mit Wurf- täuschung	Frei	2x 10 Streck- sprünge (360°)	Online Training	2x 10 Liegestütz auf dem Ball	Frei	Frei
	2x 45 sek. Unterarm- liegestütz		2x 45 Sek. Wandsitzen		2x 45 sek. Unterarm- liegestütz		
Altersklasse	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
C- bis A-Jugend	5-6 km Laufen		7 km Fahrrad fahren		5-6 km Laufen		
	3x 1 min. Seilspringen vorwärts	Frei	4x 30 sek. Hampel- männer	Online Training	3x 10 Liegestütz	Frei	Frei
	3x 45 sek. Seilspringen rückwärts		3x 1 min. Seilspringen vorwärts		4x 10 Schulter- heben (mit Wasser- flasche)		
	4x 20 sek. Seilspringen einbeinig	Frei	3x 20 Ausfall- schritte mit eindreihen	Online Training	3x 10 Rücken- strecker (Theraband)	Frei	Frei
	2x 30 sek. Mountain- climbers		3x 20 Kniebeugen		3x 10 Schulter- rotation		
	3x 30 sek. Rudern	Frei	3x 10 Burpees	Online Training	4x 15 Bankdips	Frei	Frei
	2x1 Minute Unterarm- liegestütz		1x 2 min. Wandsitzen		3x 5 Klimmzüge		

Situps mit Ball werfen:

Situps vor einer Wand machen und am höchsten Punkt den Ball gegen die Wand werfen und wieder fangen.
Erst nach dem Fangen wieder runter gehen.

Rudern mit Ball:

Rudern und den Ball in vorhalte mit den Armen führen.

Schwebesitz mit Wurfäuschung:

Ausgangsposition für Schwebesitz einnehmen und abwechselnd mit rechts und links eine Wurfäuschung ausführen.

Kniebeugen mit Ball hochhalten:

Kniebeugen ausführen und Ball mit langen Armen über dem Kopf halten.

Ausfallschritte mit eindreihen:

In den Ausfallschritt gehen und den Oberkörper sowohl zur rechten als auch zur linken Seite eindreihen.

Strecksprünge (360°):

Strecksprung ausführen und um 360° in der Luft drehen.

Liegestütz mit Wurfäuschung:

In Ausgangsposition für Liegestütz gehen und abwechselnd Wurfäuschungen mit rechter und linker Hand ausführen.

Liegestütz auf dem Ball:

Beide Hände auf dem Ball positionieren und Liegestütz ausführen.