

Athletiktraining:

Woche 30.03.-5.04.20

1-3 x pro Woche

1. Einheit: Aufwärmen

2 Möglichkeiten

Indoor

1 Min locker auf der Stelle laufen

30 sec Pause

1 Min locker auf der Stelle laufen

30 sec Pause

1 Min Hampelmann

30 sec Pause

1 Min Hampelmann

oder

Outdoor

1 Min locker auf der Stelle laufen

30 sec Pause

1 Minute locker Seilspringen

30 sec Pause

1 Minute locker Seilspringen

30 sec Pause

1 Minute Hampelmann

2. Einheit

30 sec Highknees

30 sec Pause

30 sec Flatterking

30 sec Pause

30 sec Burpees mit Ablegen

2 Minuten Pause

3 Durchgänge !!!!

3. Einheit

15 Liegestütz (auch Mädchenliegestütz möglich)

30 sec Pause

30 Russiantwist

30 sec Pause

15 Liegestütz

30 sec Pause

30 Russiantwist

2 Durchgänge !!!!

4. Einheit

1-1,5 Min Frontstabi mit jeweils 5x Bein anziehen

1 Min Pause

45 sec.-1 Min. seitliche Stabi rechter Unterarm

1 Min Pause

45 sec.-1 Min. seitliche Stabi linker Unterarm

2 Durchgänge !!!

5. Einheit

Unterarmstütz mit Rumpfrotation jeweils 10 auf jeder Seite

1 Min Pause

30 sec Schwimmer (in Bauchlage Arme und Beine anheben und bewegen)

1 Min Pause

5-10 Liegestütz mit Core-Drehung

Info:

Macht das Training bitte nur wenn Ihr Euch gesund und fit fühlt !!!

Trinkt zwischen den Einheiten nicht zu wenig, aber auch nicht zu viel.

Wenn Ihr Fragen zu den Übungen habt, meldet Euch.

Wäre schön, wenn ich von Euch ein Feedback bekäme.

Wenn Ihr Ideen oder Vorschläge habt, schickt sie mir.

Teilt mir mit wann ihr das Training gemacht habt, per WhatsApp, Foto oder Video (gerne hier in der Gruppe)

Viel Spaß bei den Übungen !!!