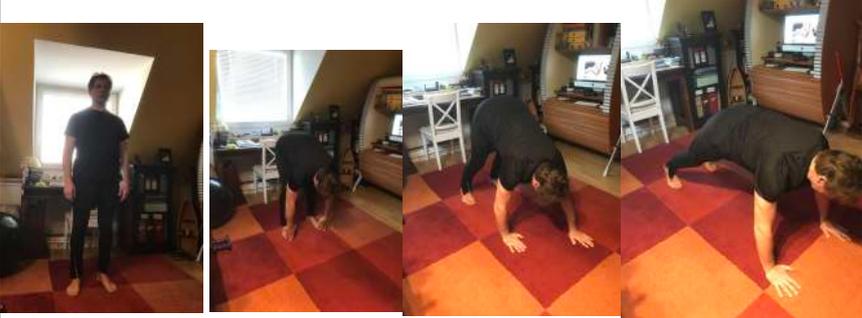


## Corona Hometraining-programm 3-5 min Warm up

### 20 min Hauptteil 3-5 min Cool down

<b>PROGRAMM</b>	
Warm up  3-5 min	Von unten nach oben : Fussgelenke , Knie , Hüfte , Wirbelsäule , Schultern , Arme , Nacken in beide Richtungen kreiseln .
Erklärung Hauptteil	Sucht euch von den untenstehenden 3 Übungen eine für euch geeignete Variante aus. Macht eine Pause zwischen jeder Übung aber legt sofort wieder los wenn ihr euch für die nächste bereit spürt . Die 3 Übungen vervollständigen eine Runde , d.h. nach Übung 3 wieder von vorne beginnen , Ziel ist es in den 20 min so viel Runden wie ihr könnt zu schaffen . Dieses Programm ist für eure nächsten 3-4 Trainingseinheiten . Eigentlich müsstet ihr immer mehr Runden (Übungen ) schaffen . Wir werden das dann mal auf dem Training testen ; ) Timer auf 20 min Countdown stellen , und los geht's viel Spass
Übung 1	2 Varianten Split Squats , einen Schritt Fuss R / L nach hinten versetzen so dass der hintere Fuss noch ganz auf dem Boden aufsteht . Dann das hintere Bein zum Boden senken so dass das Knie fasst den Boden berührt , Ideale Endposition ist wenn beide Beine ein 90 ° Winkel aufweisen . Rücken immer Gerade ,
<p>Variante 1</p> <p>Nicht Abwechseln Erst 5x mit L vorne Dann 5 x mit R vorne 10 Tot .</p>	 
<p>Variante 2</p> <p>Mit Zusatzgewicht 5xL 5xR 10 Tot</p>	<p>Bei mir hier mit 3 KG Kurzhanteln</p> <p>Hast du keine , geht auch mit vollen Wasserflachen ; )</p>

<p><b>Übung 2</b></p>	<p>2 Varianten Walkout ( Raupe ) auf den Händen die von den Füßen aus nach vorne gehen bis wir uns in der Liegestützposition befinden und wieder zurück . Immer wieder aus der Ausgangsposition ( ganz aufrichten ) starten .</p>
<p><b>Variante 1</b> 10 x nach vorne und zurück .</p> <p><b>Variante 2</b> 8x nach vorne und zurück und immer vorne 1 Liegestütz</p>	 
<p><b>Übung 3</b></p>	<p>2 Varianten Beinheben , Ganzen Körper flach auf den Boden legen ,Arme am Körper entlang mit den Handflächen nach unten legen, Beine anheben bis sie senkrecht stehen und wieder langsam wieder zurück kommen. Nicht die Beine zwischen jeder Ausführung wieder am Boden ablegen sondern die Fersen leicht über dem Boden halten . Bei Variante 2 Schultern und Arme mit anheben und versuchen mit den Fingerspitzen die Zehen zu berühren .</p>
<p><b>Variante 1</b> 6 bis 8 x je nach Niveau</p>	 <p>Beine immer gerade halten bis sie senkrecht stehen, langsame Bewegung beim rückführen .</p>



