Corona Hometraining-programm 3-5 min Warm up

20 min Hauptteil 3-5 min Cool down

PROGRAMM	
Warm up 3-5 min	Von unten nach oben : Fussgelenke , Knie , Hüfte , Wirbelsäule , Schultern , Arme , Nacken in beide Richtungen kreiseln . Quadristrech , Kneehugs , Ausfallschritt ,
Erklärung Hauptteil	Sucht euch von den untenstehenden 3 Übungen eine für euch geeignete Variante aus. Macht eine Pause zwichen 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	Dips : Hände auf Bordkante des Stuhles abstützen , Arme sind durchgestreckt Beine sind angewinkelt . Körper absenken und nun nur mit Armen den Körper wieder in die Ausgangposition drücken . Bei Variante 2. Beine sind nach vorne durchgestreckt . Material : ihr benötigt einen Stuhl (stabil z.b. Küchenstuhl)
Variante 1 Variante 2	 Bei Variante 2 bleiben die Beine nach vorne durchgestreckt. Keine Fotos !!!!!!
Übung 2	Flutter Kicks : Bei der 1 Variante stützen wir unseren Oberkörper auf den Ellbogen ab , die Beine werden nach vorne gerade durchgestreckt und die Füsse vom Boden leicht angehoben , abwechselnd nun R / L Bein durchgestreckt anheben (ideal bis 45°zum Boden) Bei der 2 Variante werden die Arme während der ganzen Übung leicht zur Seite hin mit angehoben , langsames Tempo beim durchführen dieser Übung

	.
Variante 1 Variante 2	Der Oberkörper wird auf den Ellbogen abgestützt . Keine Fotos !!!!!!!!
Übung 3	Hüftstrecken : Ausgansposition auf Händen und Knien , Nun abwechselnd Bein nach hinten ganz durchstrecken bis Kopf , Oberkörper Hüfte , Oberschenkel und Unterschenkel eine gerade und parallele Linie zum Boden erreichen . Bei der 2 Variante wird beim anheben des linken Beines der rechte Arm nach vorne hin mit durchgestreckt dann abwechseln . Auch hier im langsamen Tempo die Übung durchführen d.h. in der Endposition etwas verweilen .
Variante 1 Variante 2	 Arme seitenverkehrt zum Bein mit nach vorne anheben . Keine Fotos !!!!!!!
Cool Down	5 min Streching

DATUM	PROGRAMM	BEMERKUNGEN