





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 . Raupe mit Squat .
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	Plank & Saw : Auf den Ellbogen . Die Ellbogen befinden sich unter den Schultern . Füße auf den Zehen abstützen . Ganzkörperstreckung . Variante 2 : Wie eine Säge bewegen nach vorne und wieder in die Ausgangsposition zurück . Langsame Bewegungen .
Variante 1 Liegestütz Plank auf den Ellbogen 30 / 40 sec	 Variante 1 : Einfache Stabi min 30 sec .
Variante 2 Liegestütz Plank auf den Ellbogen mit nach vorne und Zurück bewegen . 10 bis 12 x	 Variante 2 .Wie eine Säge nach vorne und wieder zurück . Bewegungen langsam ausführen .

<p>Übung 2</p>	<p>Rückwärts Crunch : Füße sind leicht vom Bodem angehoben . Arme liegen am Körper entlang mit den Handflächen zum Boden . Nun die Knie zur Brust hin anziehen und dann die Füße gerade nach oben hin ausstossen . Die Bewegungen dann wieder rückwärts ausführen . Bei Variante 2 ist die erste Bewegung eine zusätzliche Scheere mit den Beinen , auf und zu ,dann wie bei Variante 1 weiter machen . Alle Bewegungen schön sauber und langsam ausführen .</p>
<p>Variante 1 10 bis 12 x</p> <p>Variante 2 8 bis 10 x</p>	 
<p>Übung 3</p>	<p>Bottum Up Squat : Ausgangsposition , nach oben hin die Arme durchstrecken dann die Arme zu den Füßen hin absenken bis die Fingerspitzen die Füße berühren . Dann Squat ausführen und gleichzeitig den Oberkörper wieder in aufrechte Position bringen , Arme dabei etwas breiter auseinander bewegen In der Hocke die Arme im breitem Griff soweit wie möglich nach hinten und nach oben hin drücken und nun aus der Hocke wieder nach oben ausstossen In der Hocke d.h. Becken ist tiefer als die Kniegelenke . Auf nicht zu breiten Stand der Füße achten , diese leicht nach aussen hin stellen . Beim absenken darauf achten dass die Knie in Richtung der Fussspitze gehen also ein einknicken mit den Knien vermeiden . Fusssohlen ganz am Boden halten . Po senkrecht zum Boden hin absenken, Rücken dabei gerade halten . Alle Bewegungen langsam ausführen ausser die letztere (beim Ausstossen) darf etwas exlposiver ausgeführt werden .</p>

