



Corona Hometraining-programm 3-5 min Warm up

20 min Hauptteil 3-5 min Cool down

PROGRAMM

Warm up 3-5 min	Gemeinsam : Walkout nach vorne und zurück . Knee Hugs / Quadrizeps Strech L / R mit Ausfallschritt . Superman YTW / Shoulder Gators .
Erklärung Hauptteil	Genau wie in den bisherigen Programmen : Sucht euch von den 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 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 ;) Viel Spass Timer auf 20 min Countdown stellen , und los geht's
Übung 1	Regular Squat / Sumo Squat : Ausgangsposition Füße stehen ungefähr in Hüftbreite . Die Fussspitzen können leicht nach aussen stehen . Dann Tief in die Hocke gehen , den Oberkörper beim absenken gerade halten .Knie gehen in Richtung der Fussspitzen . Fusssohle fest am Boden .Tief in die Hocke d.h. dass das Gesäss in der Endposition tiefer ist als die Kniegelenke . Bei Variante 2 heben wir abwechselnd beim wieder hochkommen die Knie hoch bevor wir wieder in die Ausgangsposition zurück gehen .
Variante 1 10 – 12 x	 <p>Füße Hüftbreit !!!! Oberkörper gerade, das Gesäss tiefer als Kniegelenke absenken !!!!</p>
Variante 2 8 -10 x	 <p>Knie hoch anheben !!!!!</p>

Übung 2

Sideplank : In der Ausgangsposition sind wir seitlich auf unserem Ellbogen abgestützt . Körper ist gerade und ganz angespannt . Dann lassen wir die Hüfte zum Boden hin absenken bis sie gerade den Boden leicht berührt und heben sie wieder in die Ausgangsposition zurück .
Bei der Variante 2 führen wir aus der Ausgangsposition den Knie und den Ellbogen zusammen und strecken dann das Bein und den Arm zur Seite hin ganz aus .

Variante 1

5-6 x L
5-6 x R



Ganzkörperspannung in der Ausgangsposition !!!!!



Variante 2

5-6 x L
5-6 x R

Ganzkörperspannung während der ganzen Übung bewahren !!!!!
Schön durchstrecken , Fuss wird nicht aufgelegt !!!!!!!

Übung 3

Push up Regular / Diamond
Bei der Variante 1 sind in der Ausgangsposition unsere Hände ungefähr in Schulterbreite . Dann normale Push up durchführen . Beginner können diese auch auf den Knien durchführen sollten diese aber soweit wie möglich nach hinten verlegen . Bei der Variante 2 sind unsere Hände unter unserer Brust und so dass die Daumen und Zeigefinger sich (fast) berühren . Dann Push up's durchführen .

