



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 Streck L / R mit Ausfallschritt . 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 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 ;) Viel Spass Timer auf 20 min Countdown stellen , und los geht's
Übung 1	Push up to Bug : Ausgangsposition Liegestützstabi dann bewegt sich unser Oberkörper zu den Fersen hin und das ohne unser Hinterteil zuviel anzuheben dann wieder in die Ausgangsposition zurück schieben . Bei der Variante 2 noch eine Liegestütz hinzufügen .
Variante 1 10 - 12 x	 <p>Füsse sind auf den Zehenspitzen . Die Knie bei der gesamten Bewegung nie auf dem Boden abstützen .</p>
Variante 2 8 - 10 x	

<p>Übung 2</p>	<p>Squat Flow : Die Ausgangsposition ist auf den Knie , Oberschenkel und Oberkörper gerade und aufrecht halten , dann ein Fuss nach vorne setzen die Oberschenkel sollen dabei zu zirka 90° zu den Unterschenkeln stehen. Nun auch den 2 Fuss parallel zum anderen hin nach vorne setzen . Wir befinden uns nun in einer sauberen Squat Position . Wichtig , unser Oberkörper ist gerade und wir haben den noch nicht aufgerichtet . Nach kurzem verweilen nun aufrichten , wir stehen ganz gerade . Nun dass ganze rückwärts .</p>
<p>Variante 1</p> <p>10 – 12 x</p> <p>Variante 2</p> <p>8 – 10 x</p>	<div data-bbox="355 629 1233 1099" data-label="Image"> </div> <p>Wenn ihr den 2 Fuss nach vorne hinsetzt solltet Ihr die Arme mit nach vorne hin mit schwencken lassen.</p> <p>Keine Fotos : Mit Zusatzgewicht arbeiten .</p>
<p>Übung 3</p>	<p>Brust anheben : In der Ausgangsposition befinden wir uns ausgestreckt auf dem Boden . Nun heben wir die ausgestreckten Arme vom Boden ab und zwar so hoch dass die Brust den Boden nicht mehr berührt , etwas verweilen und langsam die Bewegung zurückführen .</p> <p>Varinte 2 : Die Brust bleibt während der ganzen Wiederholung angehoben . Die Arme kreiseln und kreuzen sich dabei hinter dem Rücken .</p>
<p>Variante 1</p> <p>10 -12 x</p>	<div data-bbox="355 1729 952 1951" data-label="Image"> </div> <p>Die Brust wird mit angehoben !!!!!</p>

