




Corona Hometraining-programm 3-5 min Warm up

20 min Hauptteil 3-5 min Cool down

PROGRAMM	
<p>Warm up 3-5 min</p>	<p>Von unten nach oben : Fussgelenke , Knie , Hüfte , Wirbelsäule , Schultern , Arme , Nacken in beide Richtungen kreiseln .</p>
<p>Erklärung Hauptteil</p>	<p>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</p>
<p>Übung 1</p>	<p>3 Varianten Liegestütz</p>
<p>Variante 1 Liegestütz Stabis . 40 sec .</p>	 <p style="text-align: right;">Variante 1</p>
<p>Variante 2 Liegestütz Klassik 16 x</p>	<p style="text-align: center;">Bei allen Varianten gestreckter Körper und Rücken gerade halten</p>  <p style="text-align: right;">Variante 2</p>
<p>Variante 3 Liegestütz versetzt L / R 6 x pro versatz =12 tot .</p>	<p>Variante 3</p> 

<p>Übung 2</p>	<p>2 Varianten Crunches</p>
<p>Variante 1 Gerader Crunch 16x für Jungen 12 x für Mädchen</p> <p>Variante 2 Diagonaler Crunch 6 x R + 6 x L für Jungen 5 x R + 5 x L für Mädchen</p>	<div data-bbox="379 389 628 573" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="635 546 772 577">Variante 1</p> <p data-bbox="373 622 1302 696">Bei allen Varianten rechter Winkel in Hüft und Kniegelenk. Aufheben des Rumpfes nur bis Lendenwirbelsäule den Boden verlässt .</p> <div data-bbox="373 775 619 965" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="616 940 753 972">Variante 2</p> <p data-bbox="700 1016 1256 1050">Ausgangsstellung wie bei geradem Crunch</p> <div data-bbox="373 1093 628 1279" data-label="Image"> </div>
<p>Übung 3</p>	<p>2 Varianten Seitensquats</p>
<p>Variante 1 Einfacher Seitensquat (8 L + 8 R)</p> <p>Variante 2 Seitensquat mit Mae – Geri (6xL + 6xR)</p>	<div data-bbox="373 1476 868 1662" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="874 1637 1005 1668">Variante1</p> <p data-bbox="373 1675 1107 1709">Rücken gerade halten , Fusssohle ganz am Boden halten</p> <div data-bbox="360 1783 753 2027" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="783 1991 920 2022">Variante 2</p>

