

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 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	Hohe Plank : In die Liegestützposition gehen. Füße sind aber etwas breiter auseinander + - Schulterbreite . Körper gerade durchgestreckt . Dann abwechselnd linker / rechter Arm nach vorne ausstrecken . Bei Variante 2 Seitenverkehrt abwechselnd zusätzlich das Bein mit anheben .
Variante 1 6xL / 6xR 12 tot .	 Blick immer nach vorne halten !!!!!!!
Variante 2 5xL / 5xR 10 tot.	 Beine und Arme gleichzeitig , seitenverkehrt und in der Abwechslung mit anheben .
Übung 2	Rudern : Beine vom Boden abheben und nach vorne strecken, die Arme sind nach hinten zurückgezogen . Nun werden die Knie zur Brust hin angezogen und die Arme werden gleichzeitig nach vorne ausgestreckt . Oberkörper gerade und beim anziehen der Beine leicht mit nach vorne hin mitbewegen . Ausgangsposition des Oberkörpers + - 45° . Bei Variante 2 : Ball oder eine Wasserflache auf den Füßen ablegen ohne die

	<p>beim ausführen der Bewegung zu verlieren . Material : Ihr könnt auswählen zwischen einem Ball oder einer Wasserflache</p>
<p>Variante 1 10 - 12 x</p>	 <p>Ausgangsposition Oberkörper + - 45° , beim anziehen der Beine den dann leicht nach vorne mit hinbewegen .</p>
<p>Variante 2 8 – 10 x</p>	 <p>Ball auf den Füßen ablegen und geschickt die Bewegung durchführen . Geht auch mit einer Wasserflache die ihr als Zusatzgewicht quer über die Füße legt .</p>
<p>Übung 3</p>	<p>Säge Ausfallschritte : Ausgangsposition aufrecht stehen , Stand der Füße sind etwa in Hüftbreite . Dann Ausfallschritt nach vorne wieder zurück in die Ausgangsposition und dann mit dem selben Bein Ausfallschritt nach hinten . Immer wieder in die Ausgangsposition zurück und abwechselnd mit der L + R Seite.</p>
<p>Variante 1 6 x L / R 12 tot.</p>	 <p>In der Endposition darauf achten dass die Oberschenkel mit den Unterschenkel ungefähr in 90° zueinander stehen !!!!!!!</p>
<p>Variante 2 5 x L / R 10 tot .</p>	<p>Keine Fotos !!!!! Mit einem Ball die Arme mit nach vorne hin ausgestreckt halten . 2 Wasserflachen je in einer Hand halten. Die Arme bleiben dabei die ganze Zeit nach unten abgesenkt .</p>

