






Corona Hometraining-programm 3-5 min Warm up

20 min Hauptteil 3-5 min Cool down

<u>PROGRAMM</u>	
Warm up 3-5 min	Gemeinsam : Knee Hugs / Quadrizeps Streck L / R 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	Shoulder Tips Liegestütz : Ausgangsposition Liegestütz Arme etwas breiter als die Schultern Dann abwechselnd mit der Hand die Schultern antippen und wieder absetzen . Bei Variante 2 eine Liegestütze hinzufügen .
Variante 1 6 x L 6 x R	
Variante 2 L/R + Liegestütz 10 x	

<p>Übung 2</p>	<p>Ausfallschritt/Squat : Ausgangsposition ist so wie wenn wir uns nach einem Ausfallschritt wieder nach oben bewegen . Wir bleiben aber immer auf der Stelle . Hinter Fuss ist und bleibt auf den Zehenspitzen . Dann senken wir ab bis wir uns in der Endposition des Ausfallschrittes befinden . Bei der 2 Variante ein Mae-Geri mit dem hinteren Bein hinzufügen und das Bein wieder nach hinten hin absetzen</p>	
<p>Variante 1</p> <p>6-8 x R vorne 6-8 x L vorne</p> <p>Variante 2</p> <p>5 x R + Mae geri 5 x L + Mae Geri</p>	 <p>Ausgangsposition</p>	 <p>Endposition Oberschenkel 90 Grad zu Unterschenkel</p> 
<p>Übung 3</p>	<p>Rudern : Ausgangsposition Arme nach vorne hin ausstrecken. Füße und Knie an die Brust ranziehen . Rücken gerade und ungefähr auf 45 Grad . Dann Füße nach vorne hin ausstossen dabei die Arme nach hinten ziehen , und zurück in die Ausgangsposition . Bei der Variante 2 mit Ball auf den Füßen .</p>	
<p>Variante 1</p> <p>10-12 x</p> <p>Variante 2</p> <p>8-10 X</p>	