

## Corona Hometraining-programm 3-5 min Warm up

### 20 min Hauptteil 3-5 min Cool down

<b>PROGRAMM</b>	
Warm up  3-5 min	<p>Raupe nach vorne und zurück</p>  <p>Ausfallschritt R / L</p> 
Erklärung Hauptteil	<p>Genau wie im Programm 1 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</p>
Übung 1	<p>Squats : Beschreibung für beide Varianten : Hüftbreiter Stand ,Füsse nicht zu sehr nach aussen ,Kontrollierte Gesamtbewegung , Rumpf aufrecht während der gesamten Bewegung ,Kopf gerade halten , Stabiler Hockesitz , Fussbelastung auf ganzer Fusssohle , die Knie gehen Richtung der Fussspitzen,</p>

**Variante 1**

Einfacher Squat mit Armen nach vorne 12x



**Variante 2**

Reiss Kniebeuge mit Stab oder Elastic band 10 x



**Übung 2**

**Russian Crunches :**

Oberkörper leicht zurückgelehnt , Beine anwinkeln , Füße leicht vom Boden anheben , Arme im rechten Winkel zum Oberkörper ( 90 Grad ) nach vorne strecken .

**Variante 1**

Twist Crunch  
6 R + 6 L  
12 Tot.



**Variante 2**

mit Zusatz Ball / Gewicht  
10 Tot





