





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	Drop Squats : Ausgangs Position Füße aneinander , dann Tiefsprung Füße sind auseinander und mit der Hand den Boden berühren , dann wieder Hochsprung Füße zusammen . Bei jedem Tiefsprung Hand wechseln .
Variante 1 5 x L + R Hand . 10 TOT	
Variante 2 + Mae Geri Bei jedem Hochsprung 4 x L / R 8 TOT	

<p>Übung 2</p>	<p>In Liegestützstabi gehen , abwechselnd mit dem Knie zum Ellbogen hin , Bei Variante 2 zusätzlich eine Liegestütze</p>
<p>Variante 1 6 x L + R 12 TOT.</p>	 <p>Variante 2 5 x L+R + 5 Liegestütz</p> 
<p>Übung 3</p>	<p>Superman Einbeinig , Ausgangsposition Füße parallel nebeneinander Arme nach oben durchstrecken , mit geradem Oberkörper nach vorne kippen und abwechselnd ein Bein nach hinten mit hochheben bis Bein mit Oberkörper horizontal zum Boden ist , in Endstellung muss die Hüfte parallel zum Boden sein , 2 / 3 Sekunden in der Endposition verweilen .</p>
<p>Variante 1 5 x R + L</p>	