Trainingsplan

Liebe Kinder und liebe Eltern,

wir, Frau Schmidt und Sophy Güth, haben uns vorgenommen euch einen Trainingsplan zu entwerfen. Er soll euch motivieren uns sportlich fordern, sodass wir hoffentlich bald wieder gemeinsam trainieren können. Dazu haben wir uns überlegt, dass wir euch einen Plan für ein Programm zusammenstellen, sodass ihr 3x wöchentlich ca. 30 Minuten euch sportlich betätigt. Diese Einheiten könnt ihr über die Woche verteilt individuell durchführen. Für diese Woche haben wir uns etwas ganz Besonderes ausgedacht. Ihr bekommt eine **Wochenaufgabe**: Jeder von euch sollte über die Woche verteilt **300 Liegestütze** und **400 Hampelmänner** schaffen. Macht euch dazu am besten eine Liste, auf die ihr die Anzahl eurer gemachten Übungen notiert. Schickt uns dazu gerne eure Listen oder Videos eurer Übungen!

Schreibt uns gerne eure Ideen und eure Meinung.

Mit sportlichsten Grüßen

Frau Schmidt und Sophy Güth

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Erwärmung | Als erste kleine Erwärmung führt ihr bitte folgende Übungen 20x durch:   * Armkreisen rechts vorwärts * Armkreisen links vorwärts * Armkreisen rechts rückwärts * Armkreisen links rückwärts * Armkreisen mit ausgestreckten Armen vorwärts * Armkreisen mit ausgestreckten Armen rückwärts * Gegenarmkreisen (in beide Richtungen)   Als nächstes bitte folgendes kurzes Video noch durchführen | <https://www.youtube.com/watch?v=BbswyaUcAtI> |
| Übungsphase | Für das heutige Training führen wir einen Stabi-Kreis durch. Dieser besteht aus 6 Übungen. Jede Übung macht ihr 45 Sekunden. Anschließend folgen 15 Sekunden Pause. Diesen Kreis mit den 6 Übungen wiederholt ihr mindestens 3 Mal. Nach jedem Durchgang macht ihr 1 Minute Pause   * Unterarmstütz * Dips am Stuhl * Seitstütz rechts * Unterarmstütz in Liegestütz * Seitstütz links * Schulterbrücke | Hier einige Videos, falls ihr euch bei der Ausführung der Übung unsicher seid  Unterarmstütz: <https://www.youtube.com/watch?v=qpuQHAaYBBk&t=1s>  Dips: <https://www.youtube.com/watch?v=XQqucYW--Dc>  Seitstütz: <https://www.youtube.com/watch?v=n0lGMXzt9WU>  Unterarmstütz in Liegestütz: <https://www.youtube.com/watch?v=_k2q30n_zJ8>  Schulterbrücke: <https://www.youtube.com/watch?v=6IWbgoEvBjs> |
| Dehnung | Dehnt euch Selbstständig! Ihr habt hier auch Zeit eure Wochenaufgabe durchzuführen. Dehnt euch danach mindestens 5 Minuten. Das folgende Video kann auch dabei helfen. | <https://www.youtube.com/watch?v=KPG1tJW8dwQ&t=2s> |

1. Training Dauer ca. 25-30 Minuten Fokus: Stabilität
2. Training Dauer ca. 30-35 Minuten Fokus: Gleichgewicht

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Erwärmung | Erwärmt euch mit folgender Maßen:   * Armkreisen vorwärts und rückwärts jeweils 20 Wiederholungen * Kniehebelauf 30 Sekunden * Fußkreisen links/ rechts jeweils 20 Umdrehungen * Seilspringen 30 Sekunden (wer kein Seil hat, der tut so als hätte er eins in der Hand 😉 ) * 20 Hampelmänner * 30 Sekunden auf den Zehenspitzen stehen * 20 Kniebeuge * 45 Sekunden auf den Zehenspitzen stehen |  |
| Übungsphase | Führt folgendes Video bis zur Minute 21:09 durch. Hier werden einige Gleichgewichtsübungen gezeigt. Diese sollen eure Tiefenmuskulatur trainieren. Gern könnt ihr auch einige Übungen in euren Alltag integrieren und später wieder durchführen! 😊  Sollte es zu anstrengend werden, macht ihr eine Pause von einer Minute. | <https://www.youtube.com/watch?v=iuqXeAuNKtM> |
| Dehnen | Dehnt euch selbstständig! Ihr könnt dabei gerne folgendes Video als kleine Entspannung nehmen. Denkt auch an eure Aufgabe 😊 Ihr habt hier Zeit eure Übungen zu machen! | <https://www.youtube.com/watch?v=D7HzVY3ZkEI&t=134s> |

1. Training Dauer ca. 40 Minuten Fokus: Rücken und Schultern

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Erwärmung | Als erste kleine Erwärmung führt ihr bitte folgende Übungen 20x durch:  - Schulterkreisen vorwärts rechts  - Schulterkreisen rückwärts rechts  - Schulterkreisen vorwärts links  - Schulterkreisen rückwärts links  - Schulterkreisen vorwärts rechts  - Schulterkreisen rückwärts links  - Gegenarmkreisen (in beide Richtungen) |  |
| Übungsphase | Heute steht ein Rücken- und Schultertraining an. Dazu starten wir mit folgendem Video:  <https://www.youtube.com/watch?v=ExDNiC5aVQM>  Führt dies ordentlich durch und macht danach eine Pause von ca. 2 Minuten.  Danach folgen einige Schulterübungen: <https://www.youtube.com/watch?v=php8IpmA6-Y>  Zum Abschluss noch ein Video, um das Rücken-/Schultertraining zu beenden: <https://www.youtube.com/watch?v=ByXzVy3jKR8> |  |
| Dehnen | Als Abschluss folgen heute einige Mobility- Übungen. Dazu folgt ihr bitte folgendem Video!  Nutzt auch hier die Zeit um an eurer Wochenübung zu arbeiten 😊 | <https://www.youtube.com/watch?v=YIqAUJnZYsA> |