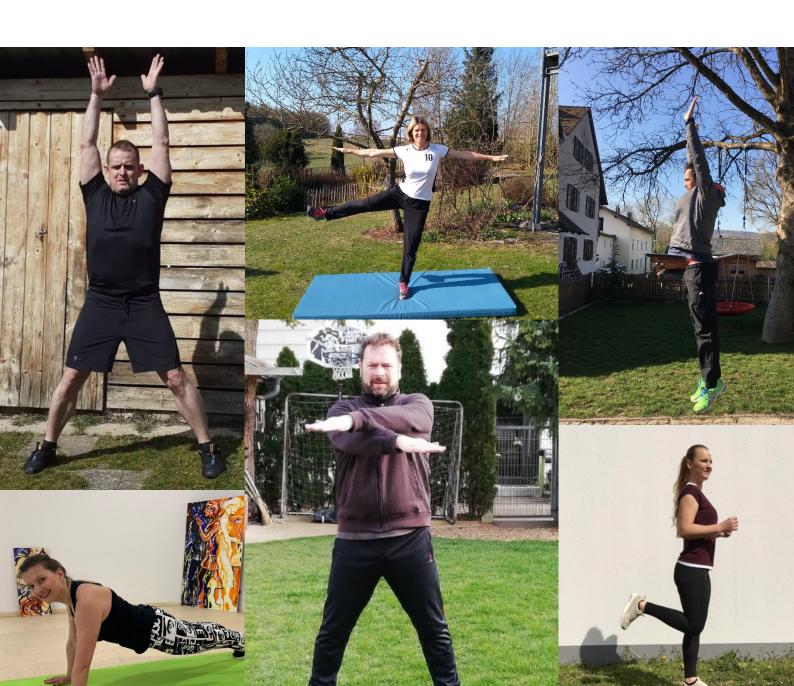
Damit ihr auch im Lockdown fit bleibt und eure Sportlehrkräfte mal wieder zu Gesicht bekommt, kommt hier wieder unser



das FITNESS-PROGRAMM mit euren Sportlehrkräften!



Und wenn ihr zusätzlich auf eine gesunde Ernährung achtet, bleibt ihr rundum fit!

Vielleicht könnt ihr sogar noch weitere Familienmitglieder motivieren mitzumachen!
Ihr braucht lediglich bequeme Sportkleidung und schon kann's losgehen...

Hier noch grundlegende Informationen zum Sportprogramm:

Jeder Tag enthält eine oder mehrere Übungen, die jeweils eine bestimmte Zeit lang durchgeführt werden müssen. Je nach Fitnesslevel macht ihr eine unterschiedliche Anzahl an Sätzen. Vor eurem Training solltet ihr zum Aufwärmen ca. 5 Minuten locker auf der Stelle traben, dabei Schultern und Arme lockern und abschließend eure Beine gut ausschütteln.

Viel Spaß beim Training!

Tag 1 Herz-Kreislauf-Training

Anfänger (A): 3 Sätze

... das heißt alle Übungen werden absolviert, danach folgt eine Minute Pause, dann folgen wieder alle Übungen, danach wieder eine Min. Pause, abschließend werden noch einmal alle Übungen gemacht (3 mal Übungen = 3 Sätze)

Fortgeschrittene (F): 6 Sätze

Übung 1: 20 Sekunden Kniehebelauf auf der Stelle



Übung 2: 20 Sekunden Hampelmann







Übung 3: 20 Sekunden Kniebeugen



Tag 2 Rumpfkräftigung

A: 3 Sätze

F: 5 Sätze

Übung 1: 10 Sekunden Ellbogenstütz, 10 Sekunden Pause

Übung 2: 20 Sekunden Ellbogenstütz, 20 Sek. Pause

Übung 3: 30 Sekunden Ellbogenstütz, 60 Sek. Pause



Tag 3 Zirkel-Training

A: jede Übung 60 Sekunden, dazwischen 75 Sek. Pause F: jede Übung 60 Sek., dazwischen 60 Sek. Pause

Übung 1: Kniehebelauf



Übung 2: Anfersen





Übung 3: Hampelmann







Übung 4: Armkreisen





Übung 5: Armschere



Übung 6: Seitheben





Übung 7: Bank – Arme



Übung 8: Bank – Beine



Übung 9: Bank – Arme und Beine





Tag 4 Rumpfkräftigung

A: 3 Sätze

Übung 1: 15 Sek. Ellbogenstütz; abwechselnd Beine anheben



Übung 2: 15 Sek. Ellbogenstütz; abwechselnd Arme in Vorhalte



Übung 3: 15 Sek. Ellbogenstütz seitlich (rechts stützen)







Tag 5 Beintraining

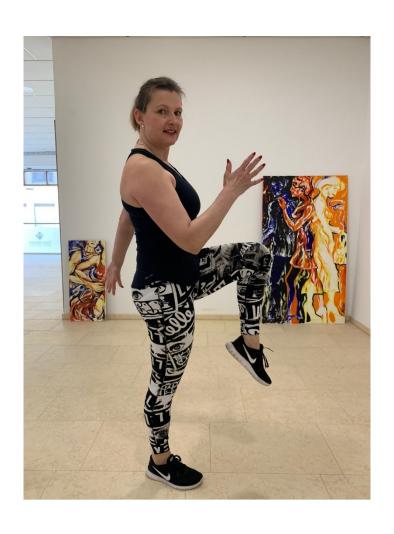
A: 3 Sätze

F: 5 Sätze

Übung 1: 10 Sekunden Kniehebelauf, 10 Sek. Pause

Übung 2: 20 Sekunden Kniehebelauf, 20 Sek. Pause

Übung 3: 30 Sekunden Kniehebelauf, 60 Sek. Pause



Tag 6 Ganzkörpertraining

A: 3 Sätze

F: 5 Sätze

Übung 1: 10 Sekunden Burpees, 10 Sekunden Pause

Übung 2: 20 Sekunden Burpees, 20 Sek. Pause

Übung 3: 30 Sekunden Burpees, 60 Sek. Pause









Tag 7
Bauchmuskel-Training

A: 3 Sätze

Übung 1: 15 Sekunden Bauchpresse, 1 Minute Pause



Übung 2: 15 Sek. Bauchpresse rückwärts, 1 Min. Pause





Übung 3: 15 Sek. Käfer, 1 Min. Pause



Übung 4: 15 Sek. Käfercrunch, 1 Min. Pause



Tag 8

A: jede Übung 60 Sekunden, dazwischen 75 Sek. Pause F: jede Übung 60 Sek., dazwischen 60 Sek. Pause

Übung 1: Kniehebelauf



Übung 2: Anfersen





Übung 3: Ausfallschritt vorwärts





Übung 4: T-Sprung





Übung 5: Hampelmann







Übung 6: Liegestütz (incl. Varianten)









Übung 7: Käfer



Übung 8: Armschere



Übung 9: Armkreisen





Tag 9

A: 3 Sätze

F: 5 Sätze

Übung 1: 10 Sek. vom Liegestütz in den Ellbogenstütz und zurück, 10 Sekunden Pause

Übung 2: 20 Sek. vom Liegestütz in den Ellbogenstütz und zurück, 20 Sek. Pause

Übung 3: 30 Sek. vom Liegestütz in den Ellbogenstütz und zurück, 60 Sek. Pause







Tag 10 Herz-Kreislauf-Training

A: 3 Sätze

Übung 1: 20 Sekunden Kniehebelauf, 1 Min. Pause



Übung 2: 20 Sekunden Kniebeugen, 1 Min. Pause



Übung 3: 20 Sekunden Wechselsprünge im Stütz, 1 Min. Pause



Tag 11 Ganzkörpertraining

A: 3 Sätze

F: 5 Sätze

Übung 1: 10 Sekunden Burpees, 10 Sekunden Pause

Übung 2: 20 Sekunden Burpees, 20 Sek. Pause

Übung 3: 30 Sekunden Burpees, 60 Sek. Pause









Tag 12 Bauchmuskeltraining

A: 3 Sätze

Übung 1: 15 Sek. Brett in Rückenlage, Arme und Beine angehoben, 1 Min. Pause



Übung 3: 15 Sek. Käfer, 1 Min. Pause



Übung 3: 15 Sek. Käfercrunch, 1 Min. Pause



Übung 4: 15 Sek. seitliche Sit-ups, 1 Min Pause



Tag 13
Beintraining

A: 3 Sätze

Übung 1: 30 Sekunden Kniehebelauf, 30 Sekunden Pause

Übung 2: 20 Sekunden Kniehebelauf, 60 Sek. Pause



Tag 14 Zirkel-Training

A: jede Übung 60 Sekunden, dazwischen 75 Sek. Pause F: jede Übung 60 Sek., dazwischen 60 Sek. Pause

Übung 1: Anfersen





Übung 2: Hampelmann





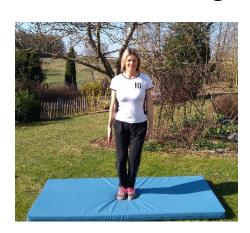


Übung 3: Ausfallschritt rückwärts





Übung 4: T-Sprung





Übung 5: Wadenheben





Übung 6: Ausfallschritt seitwärts





Übung 7: Brücke



Übung 8: Wechselsprünge im Stütz



Übung 9: Ellbogenstütz seitlich, 30s pro Seite





