

Trainingsplan 😊

Ausdauer, Stabi, Athletik

Woche 1

Montag 20 Minuten lockeres Laufen
Mittwoch 20 Minuten lockeres Laufen
Freitag 20 Minuten lockeres Laufen

Woche 2

Montag 30 Minuten lockeres Laufen
Mittwoch 30 Minuten lockeres Laufen
Donnerstag 30 Minuten lockeres Laufen
Freitag 30 Minuten lockeres Laufen

Woche 3

Montag 30 Minuten lockeres Laufen
zusätzlich 2 Sprints (schneller Antritt) zu je 20 Sekunden
Mittwoch 30 Minuten lockeres Laufen, 2 Sprints
Donnerstag 30 Minuten lockeres Laufen, 2 Sprints
Freitag 30 Minuten lockeres Laufen, 2 Sprints

Woche 4

Montag 30 Minuten lockeres Laufen, 3 Sprints
Mittwoch 30 Minuten lockeres Laufen, 3 Sprints
Donnerstag 30 Minuten lockeres Laufen, 3 Sprints
Freitag 30 Minuten lockeres Laufen, 3 Sprints

Achtung! Bitte beachten:

Tempo / Intervalle für die Kinder altersgerecht anpassen (Gehpausen) 😊

langsam starten

ausreichend trinken

Versucht, euer ideales Lauftempo zu finden und gut durchzuhalten. Falls nötig, lieber langsam laufen oder auch mal kurz zwischendurch gehen.

Stabi...s.u.

Stabi/Athletik

möglichst täglich, zumindest aber an den Lauftagen durchführen

mindestens je eine Übung aus jeder Gruppe ausführen

Standwaage

a) aus der Hocke langsam in den Einbeinstand, dann in die Standwaage wechseln, 10 Sekunden halten. Wechselseitig, insgesamt 10x

b) aus dem Stand beidbeinig hochspringen, auf einem Bein landen, (Bein leicht gebeugt) dann in die Standwaage positionieren, 10 Sekunden halten

-Landung rechtes/linkes Bein im Wechsel, insgesamt 10x

Liegestütz

a) aus der Bauchlage in den Liegestütz hochdrücken – 20x

b) Unterarmliegestütz (Körperspannung) – Beine wechselseitig gerade anheben
- 15x je Seite

c) Liegestütz-Position, Sprünge beidbeinig (Füße zusammen) 20x

d) Liegestütz-Position, Sprünge einbeinig im Wechsel 10x je Seite

e) Liegestütz ausführen, 2x 15 (Hände möglichst weit auseinander)

Sit-ups

a) Rückenlage, Beine anwinkeln, Füße über Kreuz halten, Beine im 90 Grad Winkel vom Boden abheben, Arme nach vorn strecken (kurz über dem Boden)

Oberkörper aufrichten – 20x

b) sit-ups mit Beinarbeit, Rückenlage, Beine in leichter Beugung anheben, Arme nach vorn strecken, Oberkörper aufrichten, Beine im Wechsel strecken und

beugen – 20x

Stabi Rumpf /Rücken

a) Bauchlage, Körperspannung, Arme und Beine vom Boden anheben, Stirn bleibt zum Boden gerichtet, paddeln mit Armen und Beinen – 50x insgesamt

b) Rückenlage, Beine sind aufgestellt. Ein Bein wird gestreckt angehoben, Fußspitzen Richtung Körper ziehen, Becken anheben – wechselseitig, je 15x

Stabi Knie-/Sprunggelenk

a) Einbeinstand leicht gebeugt, anderes Bein gerade mit angezogenen Fußspitzen nach vorn strecken, langsam in die Hocke gehen – jede Seite 10x

b) Einbeinstand leicht gebeugt, von einem Bein auf das andere springen, immer eine leichte Beugung halten. Zwischen den Sprüngen kurz die Haltung stabilisieren – je 15x

Seilspringen: 5x 1 Minute, dabei jeweils 30 Sekunden vorwärts, 30 Sekunden rückwärts (ohne Zwischenhüpfer)

Burpees: 3x 10

alle Stabi- Übungen bitte langsam und konzentriert durchführen. Viel Spaß! ☺