Liebe Kids,

da wir in den nächsten vier Wochen leider kein Training zusammen durchführen können, haben wir euch einen Trainingsplan erstellt. Es wäre schön, wenn ihr diesen zu Hause macht!

Wir werden in jedes Training eine kleine Challenge einbauen. An dieser könnt ihr euch testen und hoffentlich ein bisschen mehr Spaß am Training haben.

Trainingsplan Freitag 06.11.2020

- Wer ein Springseil zur Verfügung hat, kann versuchen 2 Minuten am Stück zu springen. Ihr könnt auf beiden Beinen, aber auch auf einem springen. Wenn ihr möchtet, könnt ihr das Ganze auch rückwärts versuchen.
- kurze Dehnung
- 20 Sekunden Kniehebelauf auf der Stelle (Knie beim Laufen möglichst hoch nehmen), 30 Sekunden auf der Stelle springen, 20 Sekunden Anfersen (Füße zum Po), 5 Liegestütze → die Übungen macht ihr bitte dreimal hintereinander
- Gleichgewichtsübung: versucht so lange wie möglich auf einem Bein zu stehen, danach das Bein wechseln

Tageschallenge:

Versucht in 30 Sekunden so viele Liegestütze wie möglich zu schaffen!

Die Ergebnisse der Tageschallenge könnt ihr uns gern in der WhatsApp-Gruppe mitteilen.

Wir wünschen euch allen eine schöne Woche. Bleibt gesund!

Liebe Grüße euer Trainerteam