

Trainingsplan über die Herbstferien

Alle Übungen entsprechend der Örtlichkeit und zeitlicher Möglichkeit

Die Übungen dienen außer der allg. Athletik auch der Vorbereitung auf die Talentsichtung.

3 x die Woche 30 min Ausdauerlauf oder Fahrrad fahren bzw. Ergometer

Jeden 2. Tag

- Dehnung zum Spagat 5 Versuche 15 sec. Halten
- Schlussweitsprung 10 Versuche
- Liegestütz Kinn berührt den Boden 10 x 4 Durchgänge oder mehr
- Klimmzüge richtig oder aus dem Schräghang das Max 3x
- Kopfstand mit abrollen
- Rad re. u. li.
- Standwaage mit Standbeinwechsel 5x
- 10 m Sprint 5x
- Unterkreisen 5x re. u. li.

Die Trainingsergebnisse zur Selbstkontrolle aufschreiben und am 1. Trainingstag beim Trainer abgeben.

Seit fleißig, ihr könnt auch mehr machen, wenn ihr wollt fragt eure Eltern ob sie mitmachen, dann macht es mehr Spaß.

Sport frei

Euer Trainer