Corona-Trainingsplan

Dauer: ca. 20-30 min.

Ihr braucht:

- Sportklamotten
- eine Unterlage (Yoga- oder Isomatte, Teppich,...)
- ein Stück Wand (frei, ohne Bilder :D)
- eine kleine freie Strecke (3-5 m, z.B. Flur)
- Stoppuhr

Aufwärmen:

- 30 sec Hampelmänner
- 30 sec Anfersen
- 30 sec Kniehebelauf

Kurze Pause (30 sec)

Krafttraining:
Wichtig: Bei allen Übungen ist die Zahl der Wiederholungen/Sekunden eine Mindestangabe. Jeder macht bitte so viele wie er/sie schafft.

- min. 15 Liegestütze
- min. 30 sec an der Wand sitzen -> Knie sind im rechten Winkel!!!
- min. 30 sec Plank

Kurze Pause (30 sec)

- min. 15 sec Schiffchen
- min. 30 sec Schiffchen auf dem Bauch
- min. 1 min. Mountain Climber (Liegestützposition, ein Bein angewinkelt unter die Brust stellen und das Bein mit einem Sprung wechseln, gibt es auch auf YouTube!)

Kurze Pause (30 sec)

- min. 20 Burpees (zur Not auf YouTube anschauen, wie es geht!)
- Po an die Wand legen, Beine senkrecht an die Wand -> Mit den Händen min. 20x die Füße berühren (ähnlich wie der Spitzwinkelsitz am Balken)

Kurze Pause

- auf der Strecke: Raupengang 1 min.
- Handstand mit dem Bauch zur Wand 30 sec
    - Lvl. 2: 30x abwechselnd die Schultern berühren
- C+ zu C- Wechseln: Schiffchen Rücken zu Schiffchen Bauch wechseln 30 sec

- auf der Strecke: Nachstellhüpfer 30x

Kurze Pause

Dehnen:

- 1 min. Spagat links -> Hüfte gerade lassen!!!
- 1 min. Spagat rechts
- 1 min. Querspagat
- 20 sec Brücke [dehnt eure Schulter gut, damit ihr den Armrundwinkel erweitert (das bedeutet Beine durchdrücken)]
- 5x Rückenschaukel
- im Sitzen Arme nach hinten dehnen

Fertig! ☺

Wiederholt diesen Plan immer mal wieder um fit zu bleiben.

Ganz liebe Grüße von euren Trainern, wir hoffen es geht bald weiter. 🤸♀️🤸♂️