

Trainingsplan Woche 6:

1. Warm Up:

- Auf der Stelle Joggen (30 sec)
- Schlusssprünge (10x)
- Armkreisen vorwärts/rückwärts (8 Schwünge pro Richtung)
- Schrittsprünge (10x)
- Hampelmann (10x)

!Wichtig: denkt an die Pause nach jeder Übung!

2. Treppenläufe (10 bis 15 Stufen):

- Skipping (eine Berührung pro Fuß, pro Stufe)
- Sprünge geschlossen (auf jede Stufe)
- Skipping
- Sprünge geschlossen

Ihr könnt diese Reihenfolge einmal wiederholen.

!Wichtig: Hier reicht es, wenn ihr nach jedem Durchgang eine Pause von 30 sec macht!

3. Cool Down:

- Breite Grätsche, abwechselnd das rechte und das linke Knie nach außen schieben: ein Bein wird gebeugt, das andere gestreckt

- Ausfallschritt das hintere Knie Richtung Boden schieben, ohne den Boden zu berühren. Wechsel, mit dem anderen Knie ebenfalls.
- Schulterbreiter Stand, beide Arme lang nach oben strecken nun so weit es geht zur Seite neigen, dabei nicht nach vorne oder hinten ausweichen. Zur anderen Seite ebenso.
- Einen Arm hinter dem Kopf an der Wirbelsäule nach unten geführt. Der Kopf soll aufrecht bleiben. Die andere Hand hilft am Ellbogen etwas nach. Beide Seiten gleichmäßig dehnen.