

Trainingsplan für die 9. trainingsfreie Woche

1. Aufwärmen:

- -20mal mit beiden Füßen versetzt abspringen, das vordere Bein wechseln (= Schritt-Sprünge). Versuche mit der Zeit immer höher zu springen.
- -20 Sprünge auf dem rechten und 20 Sprünge auf dem linken Fuß (= hickeln)

2. Beweglichkeit:

- **Sternenfänger:** Setze dich im Schneidersitz auf den Boden. Nun strecke abwechseln den rechten und linken Arm so weit nach oben, wie es geht. Strecke jede Seite 10x.
- **Dehnung Rücken:** Setze dich auf einen Stuhl und beuge deinen Oberkörper entspannt nach vorne. Verstärke die Dehnung, indem du dich an den Fersen hältst und weiter nach unten ziehst.
- **Pendeluhr:** Stelle dich hinter einen Stuhl oder an eine Wand und halte dich an der Lehne fest. Bewege jetzt dein Bein seitlich vom Körper weg, ohne den Oberkörper mitzubewegen. Nach 100 Schwüngen, kannst du das Bein wechseln.

3. Koordination:

- **Storchengang:** Ziehe ein Knie so hoch wie es geht und strecke dein Bein dann weit nach vorne aus, sodass du im Ausfallschritt stehst, wenn der Fuß abgesetzt wird. Jetzt wird das Gleiche mit dem anderen Bein gemacht. Jedes Bein sollte die Übung 5x durchführen.
- **Flamingo:** Stelle dich auf die Zehenspitzen und versuche, sobald du sicher stehst, einen Fuß anzuheben. Wenn das klappt, versuche es auch mit dem anderen Fuß.

4. Kraft:

- **Krebsgang:** Laufe im Vierfüßlergang, allerdings mit dem Bauch nach oben etwa 15m. Wenn das klappt, versuche es auch rückwärts und seitwärts in beide Richtungen
- **Treppe auf, Treppe ab:** Versuche eine etwas längere Treppe hochzulaufen, indem du nur auf jede zweite Stufe trittst. Gehe dann normal wieder nach unten. Wiederhole das 2x.
- **Wandliegestütz:** Stelle dich etwa hüftbreit mit ca 50cm Abstand vor eine Wand und stelle die Hände schulterbreit an die Wand. Nun beugst du die Ellenbogen und streckst diese wieder. Wenn das zu einfach ist, stelle die Hände etwas weiter auseinander an die Wand.