

Trainingsplan U13/U15/U18
02.11.-06.11.2020

Montag den 02.11.2020	Dienstag den 03.11.2020	Mittwoch den 04.11.2020	Donnerstag den 05.11.2020	Freitag den 06.11.2020
<p>10 min Erwärmung</p> <p>1) Seilspringen 2) Klappmesser lang 3) Schlussprünge über Bänke Hocker, was ihr finden könnt 4) Aus dem Stand, in den Liegestütz laufen und zurück 5) Hampelmänner 6) Diagonalbrücke 7) Tandoku-renshu (SN) 8) Burpees 9) Kniehebelauf 10) Liegestütz</p> <p>Belastung 20 sec Pause 10 sec DG 1 5 min Pause DG 2 7 min Pause DG 3 10 min Pause</p> <p align="center">Dehnung</p>	<p>10 min Erwärmung</p> <p>1) Schlussweitsprung 10 WH 2) Beugestütz (Stuhl, Bank) 20 WH 3) Hüftunterkreisen 5/5 WH 4) Kniebeuge mit Ausfallschritt, in jeder Hand eine Literflasche 10 WH 5) Unterarmstütz, wechselseitiges Anheben der Arme-Beine 20 WH 6) Burpees 10 WH</p> <p>Die Durchgänge werden ohne Pause absolviert. Nach jedem DG eine Minute Pause. Insgesamt 5 DG.</p> <p align="center">Dehnung</p>	<p>Video You Tube Ioic Pietri Mister Seoi-nage</p>	<p align="center">40 min. Laufen</p> <p align="center">Dehnung</p>	<p>Video You Tube Uchi-Mata Yamashita</p> <p align="center">Gods OF Uchi-mata</p>