

Trainingsplan Mädchen 3. Oberstufe: Woche vom 23. – 29. März 2020

Lauftraining 1 (Montag):

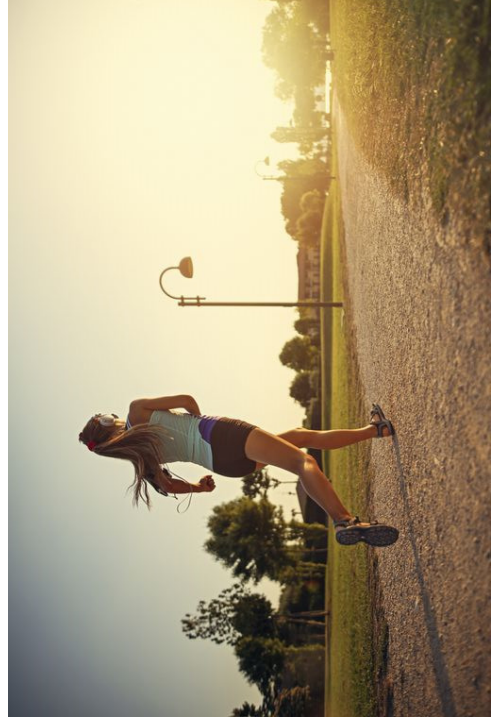
Basic	Challenge	Pro	Bemerkungen
15min lockeres Joggen	5min lockeres Joggen 5x (1min schnell joggen, 1min ganz locker joggen) 5min lockeres Joggen	10min locker joggen 10x (20sec ganz schnell joggen, 40sec ganz locker joggen) 10min locker joggen	Kontrolliere zwischendurch, ob du mit 185 Schritten pro Minute läufst.

Lauftraining 2 (Mittwoch):

Basic	Challenge	Pro	Bemerkungen
5min zügiges Walken 10min lockeres Joggen 5min zügiges Walken	5min lockeres Joggen 5min ein bisschen schneller joggen 5min noch etwas schneller joggen 5min so schnell joggen wie du kannst (während 5min) 5min locker joggen	10min locker joggen 10min so schnell joggen wie du kannst 10min locker joggen	

Lauftraining 3 (Freitag):

Basic	Challenge	Pro	Bemerkungen
15min lockeres Joggen	10min locker joggen 2 Durchgänge von Folgendem: 3x (30sec schnell joggen, 30sec locker joggen) 1x (1min schnell joggen, 1min locker joggen) 5-10min locker joggen	5min locker joggen 5min etwas schneller joggen 5min noch etwas schneller joggen 5min so schnell joggen, wie du kannst 5min ganz ganz locker joggen	Bitte gib mir heute ein Feedback per What's App oder aufs E-Mail: Wie gehen die Lauftrainings inzwischen für dich? Wie fühlst du dich nach den Trainings? Auf welchem der drei Levels bist du am Trainieren? Danke schön 😊



Kräftigungsprogramm Mädchen 3. Oberstufe

Bitte mache folgendes Kräftigungsprogramm 2x in der Woche:

Übung 1: Brett



Basic: 30sec halten

Challenge: 45sec halten

Pro: 1min halten

Übung 2: Rumpfbeugen



Basic: 10 Wiederholungen

Challenge: 15 Wiederholungen

Pro: 20 Wiederholungen

Übung 3: Seitstütz



Basic: Jede Seite 20sec halten

Challenge: Jede Seite 30sec halten

Pro: Jede Seite 45sec halten

Übung 4: Rückenübung



Übungsbeschreibung:

Beide Füße und Hände vom Boden abheben, die Arme dabei nach vorne ausstrecken. Diese Position halten.

Basic: Position 30sec halten

Challenge: Position 45sec halten

Pro: Position 1min halten

Übung 5: Liegestütz



Basic: 10 Liegestütze mit Aufstützen der Knie (Bild links)

Challenge:

5 Liegestütze ohne Aufstützen der Knie (Bild rechts), 5 Liegestütze mit Aufstützen der Knie

Pro: 10 Liegestütze ohne Aufstützen der Knie (Bild rechts)