



Moderne Selbstverteidigung, Sport, Wettkampf, Fitness

IM BUSHIDO SCHÖNEBECK

..kommen, schauen, Probetraining und sich überzeugen..



Wochentrainingsplan

Kindergruppe 2

Von: 22. Januar

Bis: ca. 14. Februar

Zeit:	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Morgen:			Cooper Lauf				Cooper Lauf
Nachmittag:		Kraft Ausdauer			Kraftausdauer		
	Beweglichkeit		Beweglichkeit		Beweglichkeit		Beweglichkeit

Ziele:

- Kondition verbessern
- Beweglichkeit verbessern
- Kraftausdauer verbessern



Erwärmung

- 1) 1Min Hampelmann
- 2) 1:30Min auf der Stelle laufen und Armkreisen
(vorwärts , rückwärts und wechselseitig jeweils 30s)
- 3) 1Min Anfersen auf der Stelle
- 4) 1Min Anfersen mit Fauststößen
(nach oben und vorne jeweils 30sec)
- 5) 2Min lockere Kombis Part I (Faust & Fuß)

Kraftausdauer

- 1) 1Min „Bergsteiger“
(Liegestütz, abwechselnd ein Bein zur Brust ziehen)
- 2) 1Min auf der Stelle Laufen
- 3) 1Min Sit-Up
(Variation: An Schmerzpunkt halten und Oberkörper jeweils einmal nach links und rechts drehen)
- 4) 1Min auf der Stelle laufen
- 5) Indianer (Liegestütz mit Hock-Streck Sprung)
(um die Nachbarn nicht zu verärgern kann auf das Springen verzichtet werden)
- 6) 1Min auf der Stelle laufen
- 7) 1Min Kniebeuge
(bei Knieproblemen Bankstellung einnehmen, abwechselnd die Beine Richtung Decke bewegen)
- 8) 1Min auf der Stelle laufen
- 9) 1Min Liegestütze
(Variation: bei 90° halten)



Dehnung:

- 1) 10 Minuten dehnen (bekannte Dehnungsübungen aus dem Training)
vom Kopf–Nacken –Schultern
über Rumpf –Hüfte –Becken
zu Beinen –Füße
- 2) aktive Dehnung der Beine (eine Hand stützt sich an der Wand ab,
inneres Bein Schwingt)
jeweils 10 links und rechts:
vorwärts und rückwärts
seitwärts

Cooper Lauf

12 Minuten ohne Pause so weit wie möglich laufen

!Ergebnisse pro Lauf dokumentieren!

Routenvorschläge:

Gradierwerk 775m

Gradierwerk + Spielplatz 1.7km

Salineinssel 720m

Felgeleben : Feldweg Ende Kärntener Straße

hin und zurück 600m

(ihr müsst nicht zwingend einer dieser Routen nehmen, ihr müsst nur (z.B. mit Hilfe einer App) wissen, wie weit ihr gerannt seid.)

Achtet bitte auf das richtige Schuhwerk bzw. die richtige Kleidung, es ist kalt und könnte eventuell glatt sein!

Gutes Gelingen, bei Fragen bitte an Nico wenden.

Bleibt gesund c: