

Trainingsplan für Zuhause

Hier sind ein paar Übungen, die du Zuhause machen kannst! Du kannst die Tabelle auf der letzten Seite nutzen, um deine Ergebnisse aufzuzeichnen. Vielleicht kannst du dich im Laufe der Zeit sogar verbessern und mehr Wiederholungen ausführen!

WICHTIG:

- Schaue dir die Bilder genau an und versuche, die Bewegungen wie gezeigt auszuführen.
- Vor dem Training ist es wichtig, dass du dich warm machst! Du kannst zum Beispiel deine Arme und Beine hin und her bewegen (1-2 Minuten) oder auf der Stelle oder im Garten laufen (1-2 Minuten).

Viel Spaß!

Trainingsplan für Zuhause

1

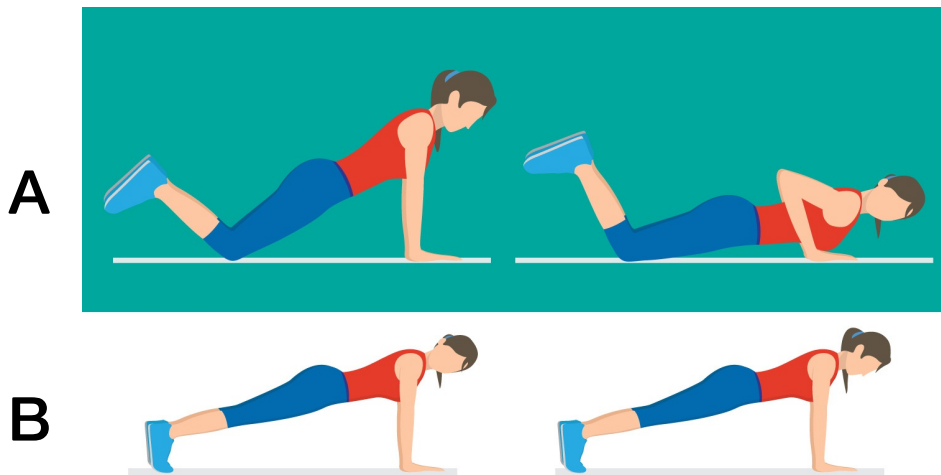


© dreamstime.com ID 153890431 © Artinspiring

Jumping Jack: 1 Minute! :)

Trainingsplan für Zuhause

2



Liegestütze: So viele du kannst! :)

- Es gibt zwei Varianten (A und B).
- Variante A ist etwas leichter als Variante B.

Trainingsplan für Zuhause

3



Crunches: So viele du kannst! :)

Trainingsplan für Zuhause

4



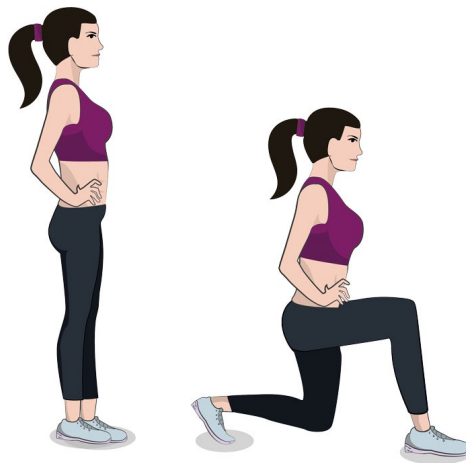
© dreamstime.com

ID 134431834 © Ericwatson022

Kniebeuge: So viele du kannst! :)

Trainingsplan für Zuhause

5



Ausfallschritte: So viele du kannst! :)

- **Nutze abwechselnd das linke und das rechte Bein**

Trainingsplan für Zuhause

6



© dreamstime.com

ID 149510011 © Artinspring

Hohe Sprünge: 30 Sekunden! :)

Tabelle

Übungen	Wiederholungen				
