**Liebe/r Sportinteressierte/r,**

ich freue mich, dass du dich heute für das Sportatelier entschieden hast. Hier findest du eine Anregung für zu Hause, um möglichen Bewegungsmangel auszugleichen und um einem „Budenkoller“ vorzubeugen.

**Home-Fitness**

Ich habe zehn Übungen vorbereitet, mit denen du deinen ganzen Körper trainieren kannst. Und dafür brauchst du nur etwas Platz auf dem Fußboden, eine Unterlage (Isomatte, Teppich, etc.) und zirka 15 min. Zeit.

Auf diesem Plan findest du eine Übersicht der Übungen, darunter eine Erläuterung mit Hinweisen zur Bewegungsausführung und Belastungsempfehlungen. Um dir ein Bild von den Übungen machen zu können gehe auf: [www.youtube.com](http://www.youtube.com) und gib den Namen der Übung in die Suchleiste ein. Den Plan findest du als Excel zum Ausfüllen.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Datum | Sätze | Laufen auf der Stelle | Seilspringen ohne Seil | Squats | Sideplanks | Push-up`s | Crunches | Vierfüßer-stand | Burpees | deep Squats | Planks |
| *25.3.\** | *2* | *60 s* | *60 s* | *30s/6W* | *30s/9W* | *30s/10W* | *30s/12W* | *30s/6W* | *60s/10* | *20s* | *30s* |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

*\*Ein Beispiel für eine Trainingsplaneintragung (s = Sekunden, W = Wiederholungen)*

Dieser Trainingsplan ist in vier Bereiche unterteilt.

1. Datum/Sätze Hier sollst du den Trainingstag festhalten, um eine Übersicht über die Häufigkeit pro Woche zu haben.

 Außerdem die Anzahl der Sätze (Durchgänge), die du an dem aktuellen Tag geschafft hast.

2. Erwärmung Diese zwei Übungen dienen der Aufwärmung und Lockerung deines Körpers, bevor du mit dem Krafttraining beginnen kannst.

3. dynamische Übungen Das sind Übungen, die mit einer langsamen und flüssigen Bewegung ausgeführt werden sollen. Das Ziel sollte sein, in 30 sec. ca. 6 und in 60 sec. ca. 12 Wiederholungen zu absolvieren.

4. statische Übungen Das sind Halteübungen, bei denen die Position mit fester Muskelspannung gehalten werden soll.

**Hinweise zur Bewegungsausführung**

Laufen auf der Stelle Laufen ohne Fortbewegung

Seilspringen ohne Seil die gleiche Bewegung wie beim Seilspringen nur ohne Seil

Squats Kniebeuge – obere Position: leichter Kniewinkel, untere Position: bis der Oberschenkel waagerecht ist

Sideplanks am Boden seitlich liegend, auf einem Ellbogen und Unterarm aufgestützt, den Po (Hüfte) auf und ab bewegen

Push-up`s Liegestütze bzw. halbe Liegestütze – Knie auf dem Boden ablegen

Crunches Rumpfaufrichten – in Rückenlage und Füße sind aufgestellt – Schultern und Kopf werden angehoben

Vierfüßerstand auf Händen und Füßen aufgestützt, wie eine Bank – wechselseitig werden ein Arm und ein Bein gleichzeitig angehoben (linker Arm und rechtes Bein)

Burpees Liegestütz mit Hockstrecksprung (auch mit halbem Liegestütz möglich)

deep Squats Kniebeuge als Halteübung – in der tiefen Position der Kniebeuge wird so lang wie möglich verharrt

Planks Liegestütz als Halteübung, nur dass man auf dem Unterarm aufliegt

**Belastungsempfehlungen**

Versuche jede Übung mindestens 30 Sekunden durchzuführen und notiere im Trainingsplan die erreichte Zeit und bei den dynamischen Übungen zusätzlich noch die jeweiligen Wiederholungszahlen. Ein Beispiel siehst du im oberen Trainingsplan.

Trainiere mindestens einmal pro Woche, aber nicht häufiger als vier Mal. Es reicht bei maximaler Belastung ein Durchgang (Satz), du kannst aber auch gern zwei und mehr nacheinander durchführen.

Viel Spaß und Sport frei!

Liebe Grüße

Jürgen