

FITNESSTAGEBUCH

08.02.-14.02.2021



Erklär-Video

Den folgenden Trainingsplan solltest Du mindestens dreimal die Woche ausführen. Schau vor dem Training, ob Du genügend Platz hast, alle Übungen klar sind und ob zusätzliches Equipment benötigt wird.

Druck die Übungen nicht aus - speicher sie auf deinem Smartphone oder Computer.

Übersicht

(1) Erwärmung (siehe rechts)

(2) Superhelden Training

Da die Faschings-Saison in diesem Jahr leider ausfällt, haben wir diesmal ein passendes Training für Dich. Du benötigst dazu nur ein klassisches Skat-Blatt (32 Karten).

Die Karten 7 - J - Q - K - A stehen für bestimmte Fitness-Übungen und die Karten 8 - 9 - 10 für die Anzahl von auszuführenden Jumping Jacks. Lege alle Karten gut gemischt auf einen Stapel mit dem Gesicht nach unten.

Jetzt kann es los gehen - sei unser Superheld!

(3) Superheld

Siehe Erklärung auf der rechten Seite.

Wichtige Hinweise:

Mit Musik in den Ohren wird Dir das Sporttreiben definitiv leichter gelingen. Damit die Nachbarn oder Familienmitglieder sich nicht gestört fühlen, sind Kopfhörer vielleicht angebracht.

Wenn Du die Möglichkeit hast, dann mach Dein Training an der frischen Luft im Garten oder auf dem Balkon.





Superheld

Catwoman & Captain America

CATWOMAN



10 Wiederholungen



Startposition

- Liegestützposition
- linkes Knie wird angezogen und linker Fuß nach vorne geführt
- rechter Arm tippt an die linke Fußsohle

Endposition

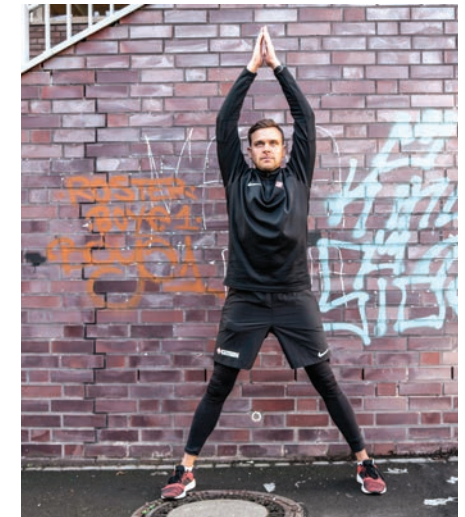
- zurück in die Liegestützposition
- Bewegung auf der Gegenseite ausführen

Achte auf Deine Balance und halte das Gleichwicht. Nicht die Hüft anheben.

CPT. AMERICA



= Anzahl der Wiederholungen



Startposition

- Arme seitlich am Körper
- Füße geschlossen
- in Grätschposition springen
- Arme werden seitlich noch oben geführt

Endposition

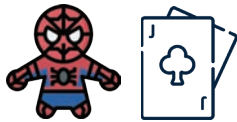
- Hände klatschen über dem Kopf zusammen
- Arme in Ausgangsposition schwingen
- Rücksprung in Startposition



**SPORT
UCATE**

Superheld Spiderman & Black Widow

SPIDERMAN



10 Wiederholungen



Startposition

- Liegestützposition mit leicht gegrätschten Beinen
- linker Arm stützt und rechter Arm rotiert seitlich nach oben
- Aufdrehen des Oberkörpers und Blick nach oben

Endposition

- Arm wird wieder zum Stütz zurück geführt
- Bewegung auf der Gegenseite ausführen

Achte auf eine gerade Körperlinie.

BLACK WIDOW



10 Wiederholungen



Startposition

- Kriechgang-Position mit hoher Hüfte
- linker Arm und rechter Fuß werden vom Boden gehoben
- Berührung der beiden Extremitäten über der Hüfte

Endposition

- Rückführung in die Ausgangsposition
- Bewegung auf der Gegenseite ausführen

Achte auf Dein Gleichgewicht.



**SPORT
UCATE**

Superhelden Thor & Iron Man

THOR  

10 Wiederholungen



Startposition

- Vierfüßlergang-Position mit gestreckten Armen und hoher Hüfte
- Arme und Beine sind gestreckt
- langsames Absenken des Oberkörpers durch Beugen der Arme

Endposition

- kurz vor dem Boden stoppen
- Strecken der Arme und nach oben drücken des Oberkörpers in die Ausgangsposition

Wenn Dir die Übung zu schwer fällt, hältst Du einfach die Start- oder Endposition für 30 Sekunden.

IRON MAN  

10 Wiederholungen



Startposition

- Bauchlage, Arme und Beine gestreckt
- Füße leicht angehoben
- ein Gegenstand wird in den gestreckten Armen gehalten
- dieser Gegenstand rotiert mit dem rechten Arm bis hinter Deine Hüfte

Endposition

- Übergabe in die linke Hand und Rotation mit gestrecktem Arm bis zur Ausgangsposition

Achte darauf den Nacken nicht zu überstrecken. Blick zum Boden.



SPORT UCATE

Superheld Übersicht

Du benötigst für das Superhelden-Training ein klassisches Skat-Blatt mit 32 Karten. Die Karten 7 - J - Q - K - A stehen für bestimmte Fitness-Übungen - alle werden beim Ziehen der jeweiligen Karte 10 x wiederholt. Die Karten 8 - 9 - 10 stehen für die Anzahl von auszuführenden Jumping Jacks. Die Farbe des Blattes ist bei unserem Training egal.

Lege alle Karten gut gemischt auf einen Stapel mit dem Gesicht nach unten. Nun ziehst Du eine Karte nach der anderen und arbeitest Dich so durch alle Übungen. Jetzt kann es los gehen - sei unser Superheld!



CATWOMAN



BLACK WIDOW



CAPTAIN AMERICA



THOR



SPIDERMAN



IRON MAN

