Rhüden, 01.11.2020

## An alle D-Kadersportler und Vereinstrainer

## Hallo Liebe D-Kader Sportler.

**Aufgrund der Corona Pandemie ist das Training mit dem Rad in der Sporthalle vorerst leider nicht möglich. Damit ihr konditionell und körperlich dennoch fit bleibt, haben wir für Euch den angefügten Trainingsplan erarbeitet.**

**Wir wünschen Euch viel Spaß bei dem Trainingsplan.**

**Solltet ihr Fragen haben zum Inhalt meldet Euch bei uns.**

**Seid ehrlich zu Euch und arbeitet den Plan einfach ab.**

**Ihr habt eine Woche dafür Zeit.**

**Teilt es euch ein.**

**Das Ergebnis schickt per Foto via WhatsApp bis Sonntagabend 20.00h an 01704733444.**

**Bleibt fit und gesund**

**Euer Trainerteam**

# Trainingsplan **(wöchentlich abzuarbeiten, frei einteilbar)**

| | |
|---|---|
| Joggen<br>(60 Minuten)<br>**(Alternativ Walken)** | ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐<br>(ein Feld abhaken entspricht 10 Minuten) |
| Radfahren<br>(60 Minuten)<br>(Alternativ Einradfahren) | ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐<br>(ein Feld abhaken entspricht 10 Minuten) |
| Seilspringen (60 Minuten)<br>**(unter 14 Jahren 30min)** | ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐<br>☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐<br>(ein Feld abhaken entspricht 5 Minute) (2min) |
| Liegestützen<br>(100 Stück)<br>(Alternativ Frauenliegestütz) | ☐ ☐ ☐ ☐ ☐<br>☐ ☐ ☐ ☐ ☐<br>(ein Feld abhaken entspricht 10 Stück) |
| Handstand hochdrücken je nach Trainingsstand<br>(120 Stück)<br>(Alternativ Handstand an der Wand) | ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐<br>☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐<br>☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐<br>☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐<br>☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐<br>☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐<br>☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐<br>☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐<br>☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐<br>☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐<br>(ein Feld entspricht einem Handstand) |
| Armhaltung<br>(ohne Gewichte)<br>(21 Minuten)<br>(Ab 14 Jahren mit einer 0,5Liter Wasserflasche) | ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐<br>(ein Feld abhaken entspricht 3 Minuten) |
| **Frei verfügbar!** | ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ |

| | |
|---|---|
| Kniebeugen<br>(200 Stück)<br>**(unter 14 Jahren 100Stück)** | ☐ ☐ ☐ ☐ ☐<br>(ein Feld abhaken entspricht 25 Stück)<br><br>☐ ☐ ☐ ☐ ☐<br><br>(ein Feld abhaken entspricht 25 Stück) |

| | |
|---|---|
| Sit-ups (160 Stück)<br>**(unter 14Jahren 80Stück)** | ☐ ☐ ☐ ☐<br><br>☐ ☐ ☐ ☐<br>(ein Feld abhaken entspricht 20 Stück) |
| Grätsche dehnen<br>(6 x) | ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐<br>(ein Feld abhaken entspricht beide Seiten einmal gedehnt.)<br>(je Seite 10sec. Halten) |
| Spagat dehnen<br>(beide Seiten)<br>(6x) | ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐<br>(ein Feld abhaken entspricht beide Seiten einmal gedehnt) |
| Vorhebehalte<br>14 x 10 Sekunden halten **(unter 14Jahren 10 x8sec)** | ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐<br><br>☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐<br>(ein Feld abhaken entspricht 10 Sekunden halten) |
| Grätsche<br>7 x 10 Sekunden halten **(unter 14Jahren 5 x8sec)** | ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐<br>(ein Feld abhaken entspricht 10 Sekunden halten) |
| Aus der Liegestützposition die Füße zu den Händen ziehen 50x **(unter 14Jahren 25x)** | ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐<br>☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐<br>☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐<br>☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐<br>☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ |