



Niedersachsen e.V.
Mitglied im Landessportbund
R.K.B Rad- und Kraftfahrerbund



Trainingsplan D-Kader Kunstradsport ab 30.11.2020

An alle D-Kadersportler und Vereinstrainer

Hallo Liebe D-Kader Sportler.

Aufgrund der anhaltenden Beschränkungen bezüglich der Corona Pandemie ist das Training mit dem Rad in der Sporthalle weiterhin leider nicht möglich.

Aus diesem Grund hier ein Update zum bisherigen Trainingsplan

Wir wünschen Euch viel Spaß Umsetzung.

In den verbleiben den Felder tragt ihr bitte eigenständig Übungen zur Kräftigung der Bauch und Rückenmuskulatur ein. Solltet ihr noch Fragen haben meldet euch.

Kontakt: Torsten Eggerling

0170/4733444

Dieser Plan gilt ab 30.11.2020.

Wenn er von euch erfüllt ist, bitte per Foto oder PDF an eggerling.t@gmail.com senden.

Wir wünschen Euch viel Spaß





Trainingsplan D-Kader Kunstradsport ab 30.11.2020

Name: _____ geb. Jahrgang: _____

Von: _____ Bis: _____

Übung	Anzahl	1.Tag	2.Tag	3.Tag	4.Tag	5.Tag	6.Tag	7.Tag
Liegestütze	10x							
Seilspringen	2 min							
Joggen /Walken	15min							
Situps	3x10St							
Seitliches Arme heben (2min halten mit 0,5 KG)	3X							
Radfahren (mindestens 1 Tag die Woche 30min)								
Dehnen der Beine	5min							
Handstand (je nach Trainingstand min 21x)								

