Trainingsplan

Name: _____ geb. Jahrgang: _____

Von: _____ Bis: _____

Übung	Anzahl	1.Tag	2.Tag	3.Tag	4.Tag	5.Tag	6.Tag	7.Tag
Liegestütze	20x							
Seilspringen	2 min							
Joggen /Walken	15min							
Situps	3x10Wdh.							
Handstand (je nach Trainingsstand)	15X							
Radfahren (Mindestens 2 Tag / Woche 30min)								
Dehnen der Beine	5min							
Kniebeuge	3x15Wdh.							
Programmteile aufschreiben								

In den verbleibenden Felder tragt ihr bitte eigenständig Übungen zur Kräftigung der Bauch und Rückenmuskulatur ein.

Dieser Plan beginnt am 01.01.2021.

Wenn er von euch erfüllt ist, sendet eine E-Mail an:

lk.kunstradsport@rkb-solidaritaet-nds.de

Wir wünschen Euch viel Spaß!

Solltet ihr noch Fragen haben meldet euch.

Beispiele für weitere Übungen:

Handstand, Kniebeugen, Situps seitlich….u.v.m.