

TSV Bienenbüttel und Umgebung von 1911 e.V.

Trainingsplan ab 11. Januar 2021

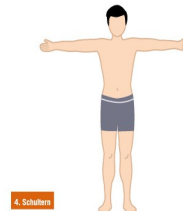
Frohes Neues !!!! Ich hoffe, Ihr seid alle gut ins neue Jahr gekommen. Leider müssen wir noch ein paar Wochen mit dieser Art und Weise des Trainings durchhalten ...

Für diese Woche braucht Ihr als Übungsmittel zwei kleine Hanteln, oder 2 kleine Plastikflaschen, die Ihr mit Wasser füllt.

Wie immer erwärmt Ihr euch vorher. Auf der Stelle gehen, die Arme zur Decke strecken, die Arme nach vorne nehmen. Ihr könnt auch auf der Stelle laufen. Kreist mit den Schultern. Zieht die Knie hoch zum Bauch. Die Erwärmung sollte 5- 10 Minuten dauern. Macht euch gute Musik an, dann macht es mehr Spaß.

Los geht's:

Arme seitlich heben: Ihr stellt euch hüftbreit hin, Bauchnabel ist eingezogen. Die Arme seitlich abheben. In den Händen haltet Ihr die Flaschen/Gewichte. Mit den Armen kleine



Auf-/Abbewegungen machen
20 – 30 Sekunden halten, 2 - 3 Durchgänge

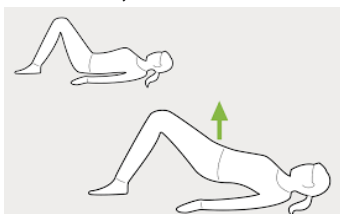
Arme über Kopf: Ihr streckt die Arme mit den Gewichten beide gleichzeitig Richtung Decke.
15 Wiederholungen, 2 – 3 Durchgänge

Winkeärmchen stärken: 1 Arm mit Gewicht zur Decke strecken, den Unterarm langsam HINTER dem Kopf absenken, bis die Hand in Nackenhöhe ist, langsam wieder zur Decke strecken.



Jede Seite 10 x / 3 Durchgänge

Schulterbrücke: Rückenlage, Beine sind angestellt, Arme neben dem Körper. Mit dem Po hochkommen, Bauch zur Decke strecken. Wenn das zu leicht ist, kann 1 Bein angehoben werden.



15 Wiederholungen, 3 Durchgänge



TSV Bienenbüttel und Umgebung von 1911 e.V.



Fersenanschlag: Rückenlage, Beine sind angestellt. Arme sind seitlich dem Körper. Mit Kopf und Schultern hochkommen und abwechselnd mit der li Hand die li



Ferse, re Hand re Ferse berühren.
Jede Seite 10 x; 2 Wiederholungen.

Unterarmstütz: In Bauchlage, Unterarme auf der Matte ablegen. Körperspannung. Füße in die Unterlage rammen. Kopf ist in gerader Verlängerung des Rückens, UND HOCH mit dem dem ganzen Körper. Po NICHT zur Decke strecken.



20 Sekunden halten, 2 Durchgänge. Wenn die Übung zu schwer ist, könnt ihr die Knie aufsetzen.

So, dass war´s für diese Woche. Zum Schluss dehnt und streckt ihr euch noch.
Schön das Ihr alle so fleißig wart und seit. Viel Spaß und bis zur nächsten Woche.

Liebe Grüße Heike

