U-12

Hallo liebes U-12 Team,

wir starten in unsere dritte Trainingswoche.

Ihr könnt entweder die Übungen Tag für Tag machen wie im Plan oder auch mehrere Übungen an einem Tag. Ihr könnt auch die Übungen mehrmals machen und das höchste Ergebnis dann eintragen.

Ein Muss für eine Woche ist, 6 km zu laufen. Ihr könnt euch das aufteilen. 1x6 oder3x2 oder 4 und 2 oder oder, oder..

Viel Spaß dabei! ☺

Slavko und Eva

Wochenplan vom 08.03.2021- 14.03.2021

Tag	Aufgaben	Material	Erledigt
Montag	• Wieviel Liegestütze schaffst du diese Woche?		
Dienstag	• Wieviel Dribblings schaffst du durch die Beine?	Ball	
Mittwoch	• Wieviel Sit Ups schaffst du diese Woche?		
Donnerstag	• Wieviel Dribblings schaffst du mit der rechten Hand und gleichzeitig wirfst du mit der linken Hand einen Tennisball hoch und fängst ihn?(Wenn das mit dem Fangen zu schwer ist, lass ihn einmal auf dem Boden aufkommen)	Ball, Tennisball	
Freitag	• Wieviel Seilsprünge schaffst du in 1 Minute?	Seil	
Samstag	• Wieviel Dribblings schaffst du mit der linken Hand und gleichzeitig wirfst du mit der rechten Hand einen Tennisball hoch und fängst ihn?(Wenn das mit dem Fangen zu schwer ist, lass ihn einmal auf dem Boden aufkommen)	Ball, Tennisball	
Sonntag	• Suche dir eine Treppe oder Bordstein. Stelle einen Fuß hoch und dann wechselst du die Füße. Wie viel schaffst du in 1 Minute?	Treppe/ Bordstein	