U-12

Hallo liebes U-12 Team,

wir starten in unsere vierte 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 15.03.2021- 21.03.2021

Tag	Aufgaben	Material	Erledigt
Montag	• Wieviel Hampelmänner schaffst du in 3 Minuten?		
Dienstag	• Wieviel Brustpässe schaffst du in 3 Minuten? (Wand, Eltern, Geschwister, Freunde)	Ball	
Mittwoch	• Wieviel Seilsprünge schaffst du in 3 Minuten?	Seil	
Donnerstag	• Wieviel Bodenpässe schaffst du in 3 Minuten?	Ball	
Freitag	• Wieviel Liegestütze schaffst du hintereinander ohne Pause?		
Samstag	• Wieviel Dribblings schaffst du mit der linken Hand und anschließend mit der rechten Hand, gleichzeitig wirfst du mit der rechten/ 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	
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	