U-12

Hallo liebes U-12 Team,

wir starten in unsere 5. !! ☺ 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 22.03.2021- 28.03.2021

Tag	Aufgaben	Material	Erledigt
Montag	• Wie lange schaffst du Planking? • Wie es geht? Gestartet wird in Bauchlage. Die Unterarme werden parallel zum Körper abgestellt. Ellbogen auf Höhe der Schultern, die Füße aufstellen und den Körper anheben. Wichtig: Hüfte und Schultern müssen auf einer Höhe sein. Bauch einziehen und anspannen. Stichwort "Körperspannung"		
Dienstag	• Ballkreisen (um die Hüfte) rechtsherum. Wieviel schaffst du, ohne den Ball zu verlieren?	Ball	
Mittwoch	• Wanddribbeln, dribbeln den Ball an der Wand auf Kopfhöhe. Wieviel schaffst du am Stück?	Ball Wand	
Donnerstag	• Handwechsel mit Wandberührung. Stell dich vor eine Wand und mache Handwechsel. Mit der freien Hand, berührst du nach dem Handwechsel die Wand. Wieviel Handwechsel schaffst du?	Ball Wand	
Freitag	• Liegestütze u. Strecksprünge (Burpee)		

Samstag	• Wadenheben. Stelle dich mit den Fußballen auf eine Stufe, damit die Ferse frei ist. Drücke dich jetzt über die Fußballen nach oben und dann wieder ablassen. Wieviel schaffst du?	Treppe/ Bordstein	
Sonntag	• Seilspringen. Spring 3 Minuten Seile und versuche so viel Double Unders wie mögliche. Was sind Double Unders? Du schaffst es bei einem Sprung, dass Seil 2 Mal durchzuschlagen.	Seil	