

# U-12

Hallo liebes U-12 Team,

wir starten in unsere 6. !! ☺ 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 oder 3x2 oder 4 und 2 oder oder, oder..**

**Viel Spaß dabei!** ☺

**Slavko und Eva**

## **Wochenplan vom 29.03.2021- 4.04.2021**

<b>Tag</b>	<b>Aufgaben</b>	<b>Material</b>	<b>Erledigt</b>
Montag	<ul style="list-style-type: none"><li>Froschsprünge – Sprung aus der tiefen Hocke mit beiden Beinen. Wie viele schafft ihr in 1 Minute? Ihr braucht viel Platz!!</li></ul>		
Dienstag	<ul style="list-style-type: none"><li>Wanddribbeln, dribbeln den Ball mit der linken Hand an der Wand auf Kopfhöhe. Wieviel schafftst du am Stück?</li></ul>	Ball	
Mittwoch	<ul style="list-style-type: none"><li>Ball hochwerfen, hinsetzen, aufstehen und Ball wieder fangen. Wie viele schafftst du in 3 Minuten. Achtung! Nur in die Hocke gehen zählt nicht. Der Po muss den Boden berühren.</li></ul>	Ball	
Donnerstag	<ul style="list-style-type: none"><li>Kreuzsprünge – Lege einen Hula-Hoop-Reifen auf den Boden (Alternativ lege dein Sprungseil zu einem Kreis). Starte in der Mitte, Springe nach vorne über den Kreis, zurück in die Mitte, Rechts, Mitte, Hinten, Mitte, Links, Mitte und wieder von vorne. Wie viele Runden schafftst du in 3 Minuten?</li></ul>	Ball Hula-Hoop/Sprungseil	
Freitag	<ul style="list-style-type: none"><li>Liegestütze u. Strecksprünge (Burpees)</li></ul>		
Samstag	<ul style="list-style-type: none"><li>Ball hochwerfen und hinter dem Rücken mit beiden Händen fangen. Wie viele schafftst du in 2 Minuten</li></ul>	Ball	

Sonntag	<ul style="list-style-type: none"><li>• Trizeps Dips – Stütze dich mit ausgestreckten Beinen mit beiden Händen auf einem Stuhl oder einer Mauer etc. ab. Senke die Arme ab, so dass der Po Richtung Boden geht. Drück dich jetzt wieder in die Ausgangsposition hoch. Wie viele schaffst du in 2 Minuten.</li></ul>	Stuhl / Mauer etc.	
---------	---	-----------------------	--