

# U-12

Hallo liebes U-12 Team,

wir starten in unsere 11. !! ☺ 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 03.05.2021- 09.05.2021**

<b>Tag</b>	<b>Aufgaben</b>	<b>Material</b>	<b>Erledigt</b>
Montag	Laufen, Radfahren, Inliners, Wandern		
Dienstag	<ul style="list-style-type: none"><li>• Wanddribbeln, dribbeln den Ball mit der linken Hand an der Wand auf Kopfhöhe. Wieviel schaffst du am Stück?</li></ul>	Ball	
Mittwoch	<ul style="list-style-type: none"><li>• Laufen, Radfahren, Inliners, Wandern</li></ul>		
Donnerstag	<ul style="list-style-type: none"><li>• Suche dir eine Treppe oder Bordstein. Stelle einen Fuß hoch und dann wechselst du die Füße. Wie viel schaffst du?</li></ul>	Treppe/ Bordstein	
Freitag	<ul style="list-style-type: none"><li>• Laufen, Radfahren, Inliners, Wandern</li></ul>		
Samstag	<ul style="list-style-type: none"><li>• Liegestütze u. Strecksprünge (Burpees)</li></ul>		
Sonntag	<ul style="list-style-type: none"><li>• Laufen, Radfahren, Inliners, Wandern</li></ul>		