



Training im Wohnzimmer

Da du jetzt zuhause bleiben musst und dich weder im Schulsport, noch im Verein intensiv bewegen kannst, bekommst du hier eine effektive Möglichkeit, um in den eigenen vier Wänden zu trainieren.

So funktioniert dein Training:

- In der Tabelle findest du deinen Trainingsplan für diese Woche.
- Scanne den QR-Code – hier findest du die jeweilige Übung mit Ausführungshinweisen.
- Falls das nicht funktioniert, findest du hier die gesamte Übungssammlung – suche dir deine Übungen: <http://lis-in-bw.de/Lde/Startseite/Schulsport/Materialien+fuer+die+Sekundarstufe>
- Wenn dir eine Übung noch zu schwer oder vielleicht auch zu leicht ist, dann gibt es jeweils Alternativen für dich.

Tipps für dein Training:

- Überlege dir am besten feste Trainingszeiten.
- Achte auf eine korrekte Ausführung.
- Denke bei Kräftigungsübungen an deine Körperspannung und führe die Übungen langsam aus.
- Halte die Belastungs- und Erholungsphasen (Pausen) genau ein. Lege dir also eine Stoppuhr bereit oder nutze deinen Handy-Timer.
- Bei manchen Übungen musst du die Wiederholungen zählen, bei anderen die Zeit mitstoppen.
- Wenn du merkst, dass es dir nicht gut geht, brich das Training ab und versuche es zu einem anderen Zeitpunkt nochmals.

Viel Freude beim Trainieren und bleibe dran!!!

Training für die Woche: _____

(Datum) _____

Übung	QR-Code	Anzahl der Wiederholungen/Zeit	Trainingseinheit				
			1	2	3	★	★

Zusatzaufgabe:

Sieh dir deinen Trainingsplan nochmals genau an und analysiere ihn.

Markiere und beschrifte die Hauptmuskelgruppen, die du diese Woche trainierst.

