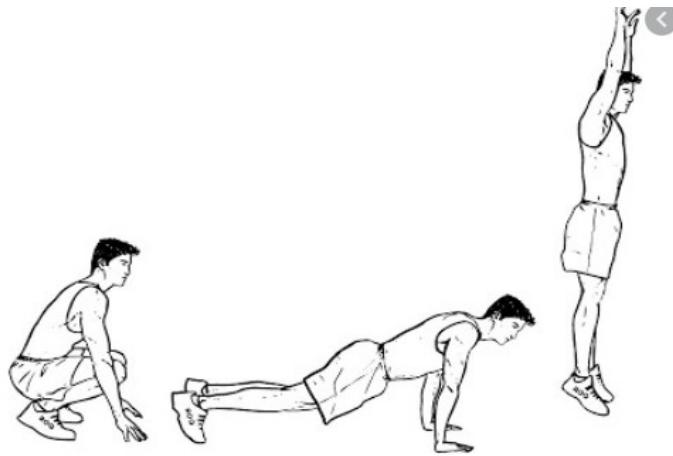


Sportplan 5/10 Lerngruppe

Dehnen zum Aufwärmen 5 Minuten

- 20 Hampelmänner
- 10 Burpi



Übung 1

20 Minuten Bewegung ohne Pause.

Möglichkeiten: eine auwählen

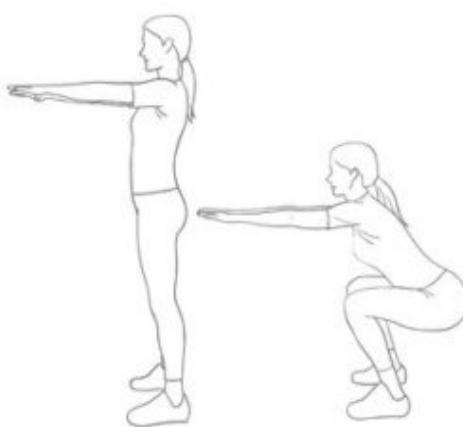
- gehen im Haus
- Treppensteigen
- tanzen
- Seil hüpfen
- joggen im Garten .

Übung 2

Kniebeuge 3 x 10 (G-Niveau)

Kniebeuge 3 x 15 (M-Niveau)

Kniebeuge 3 x 30 (E-Niveau)



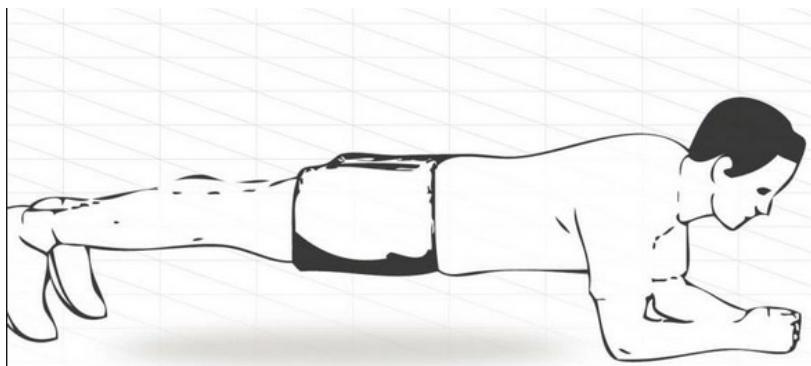
1 Bild 1: <http://www.hanseatic-crossfit.de/uebungen/burpees/>

Übung 3

Unterarmstütze 20sek x 3 (G-Niveau)

Unterarmstütze 30sek x 3 (M-Niveau)

Unterarmstütze 45sek x 3 (E-Niveau)³

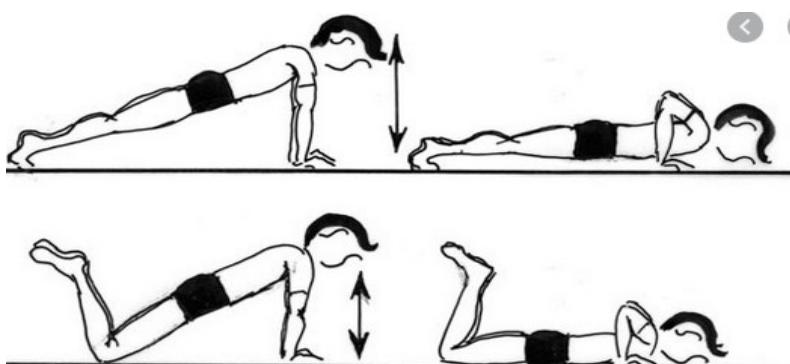


Übung 4

Liegestützen 10 x3 (G-Niveau)

Liegestützen 15 x 3 (M-Niveau)

Liegestützen 20 x3 (E-Niveau)⁴



2 Bild 2: <https://www.got-big.de/Blog/kniebeugen/>

3 Bild 3: <https://www.youtube.com/watch?v=AX6jStWqR3w>

4 Bild 4: <https://www.mobilesport.ch/aktuell/kraeftigen-armebrust-liegestuetz/>

Übung 5

Seilhüpfen 30 x3 (G-Niveau)

Seilhüpfen 50 x 3 (M-Niveau)

Seilhüpfen 80 x3 (E-Niveau)

5 Minuten gehen im Haus

Dehnen 10 Minuten

Wichtig: Achte auf deine Körperhaltung!

Mach lieber weniger und langsamer, als mehrere und falsch.

Falls ihr Fragen habt oder anspruchsvollere Übungen

braucht, schreibt mir eine E-Mail:

becerra@schulzentrum-stetten-akm.de