

2. Advent-Türchen

Trainingswoche 07. - 12.12.2020

Liebe Kinder, (liebe Eltern)!

Es ist Adventszeit und ihr bekommt einen besonderen Adventskalender von uns Trainer..

Jede Woch werdet ihr eine neue Aufgabe zum Hometraining von uns bekommen. Es ist aber noch nicht alles...

Ihr solltet uns bitte eure Rückmeldung zu den gestellten Trainingsaufgaben zurück schicken.

In der zweiten Advent- Woche geht es um Übungen mit Theraband oder anderem Gummiband und Gegenständen, die man z.B. als Gewichte oder auch sonst zum Training nutzen kann (z.B. Wasserflaschen, Steine, Stühle, Klimmzugstange etc.) Bitte schaut, was ihr davon Zuhause oder draußen finden könnt und überlegt euch Übungen dazu. Diese Übungen sollen dem Trainingsziel entsprechen (sieht Beschreibung=Krafttraining). Als Anlage sind wieder ein Paar Beispielübungen mit Bilder eingefügt.

Bitte druckt den Aufgabenblatt aus und trägt eure Übungen in die rotmarkierten Felder ein. Ergänzt diese mit euren Bildern, wie sie ihre Übungen ausführt und schickt es an uns zurück. Wir erwarten eure kreative Ideen. Eure Rückmeldung wird ein Adventskalender von euch für uns Trainer sein!!!

Wir freuen uns jetzt schon darauf!

Name:

Ort:	Zuhause oder im Freien	
2 mal/Woche		
18.00-18.30		
Trainingspartner:	Geschwister, Eltern	
Trainer:	Sergej, Ruben, Rolf (Kontakt über WhatsApp)	
Aufgaben:	Krafttraining mit Theraband oder Gewichten (Gegenständen)	Meine Übungen
	Arme-Bizeps	
	Arme-Trizeps	
	Beine-Strecker	
	Rücken-Muskeln	
	Bauch-Muskeln	
Ziel:	Kraftzunahme, Krafterhaltung	
Wiederholungen:	Pro Übung 10 - 15 mal	
Durchgänge:	3 mal	
Rückmeldungen:	meine Übungs-Ideen, Fotos, Videos	
Wie Kann ich das trainieren?		
Bitte an uns Trainern		
<u>bis zum 12.12.2020 Rückmelden</u>		

Anlage

Übungen (Beispiele für die Ausführung):

z.B

