

Trainingsplan für Zuhause

Turnen ist eine Sportart, welche neben Konzentration und Körperbeherrschung vor allem **Kraft und Körperspannung** erfordert. Um Kraft und Körperspannung zu erlangen mache diese Übungen fleißig zuhause.

Wiederhole **jede Übung zweimal direkt hintereinander** und mache dazwischen immer eine **kurze Pause (20s)**. Danach kannst du die Übung für diesen Tag abhaken.

Nach den Kraftübungen kommen noch ein paar Dehnungsübungen.

Diese bitte langsam ausführen!

Mache diese Übungen **4x pro Woche zuhause** (lege die Tage wo du zuhause übst nicht auf Tage wo du Training oder Wettkampf hast) und lasse dir von deinen **Eltern unterschreiben**, dass du es gemacht hast.

Wenn du 4 Wochen lang 4x pro Woche die Übungen zuhause gemacht hast, bringe den Zettel mit zum Training und erhalte ein Smiley in dein Turnheft.

Woche		1. Woche				2. Woche			
Datum									
Schiffchen Rücken	1 min								
Schiffchen Bauch	1 min								
Liegestütze	25								
Sit-ups	30								
Kniebeugen	45								
Plank	1 min								
Kurze Pause									
Dehnung	ca. 5 min								
-Rumpfbeugen									
-Spagat	alle Seiten								
-Brücke									

Unterschrift Eltern: _____

Woche		3. Woche				4. Woche			
Datum									
Schiffchen Rücken	1 min								
Schiffchen Bauch	1 min								
Liegestütze	25								
Sit-ups	30								
Kniebeugen	45								
Plank	1 min								
Kurze Pause									
Dehnung	ca. 5 min								
-Rumpfbeugen									
-Spagat	alle Seiten								
-Brücke									

Unterschrift Eltern: _____

Super! Du hast 4 Wochen durchgehalten. Bringe den Zettel mit zum Training und hole dir deinen Smiley ab.