

1. Heimtrainingsplan der Leistungsturnerinnen

von Virginie ten Voorde

<p>3 Min. auf der Stelle laufen <input type="checkbox"/></p> <p>50x Hampelmänner <input type="checkbox"/></p> <p>20x Ausfallschritte rechts & links <input type="checkbox"/></p> <p>50x beidbeinig auf Erhöhung springen <input type="checkbox"/></p> <p>20x aus Hocke Strecksprung <input type="checkbox"/></p> <p>20/20/20x heben & senken auf Zehenspitzen (links/rechts/beidbeinig) <input type="checkbox"/></p>	
<p>Schiffchen-Halte alle Seiten 20 Sek. Halten, 20x Schaukeln <input type="checkbox"/></p> <p>60 Sekunden Handstand stehen an der Wand <input type="checkbox"/></p> <p>Einarmiger Handstand jede Seite 3x3 Sekunden, 3 Runden <input type="checkbox"/></p> <p>10x Schweizer <input type="checkbox"/></p> <p><u>Auf einem Balken oder Linie:</u></p> <p>10x Spreizhandstand rechts <input type="checkbox"/></p> <p>10x Spreizhandstand links <input type="checkbox"/></p> <p>10x Handstand normal <input type="checkbox"/></p> <p>10x Rad rechts <input type="checkbox"/></p> <p>10x Rad links <input type="checkbox"/></p>	
<p>TABATA: (3 Runden) <input type="checkbox"/></p> <ol style="list-style-type: none">1. Liegestütz Strecksprung2. Kniebeugen3. Sit ups4. Hinken re-li-Landung (rechtes Bein)5. Hinken re-li-Landung (linkes Bein)6. Rückrollen Strecksprung7. Klappmesser (am Boden)8. Rückwärtsliegestütz am Stuhl (o.ä.) <p>Musiklink Youtube: https://www.youtube.com/watch?v=7POHva6Rvgw&feature=youtu.be</p> <p>Dehnen:</p> <p>Spagatdehnung <input type="checkbox"/></p> <p>Spagat, 40 Sek. jede Seite <input type="checkbox"/></p> <p>Schultern <input type="checkbox"/></p> <p>Brücke <input type="checkbox"/></p> <p>Füße <input type="checkbox"/></p> <p>Handgelenke <input type="checkbox"/></p> <p>5 Bogengänge rechts, links,</p>	

<p>vorwärts & rückwärts <input type="checkbox"/></p> <p>5 Menis <input type="checkbox"/></p>	
<p>15 Minuten joggen <input type="checkbox"/></p> <p>10 Sekunden sprinten <input type="checkbox"/></p> <p><u>Mit Terra-Band o.ä. falls vorhanden (sonst ohne):</u></p> <p>10x Spreizen im Stehen alle Seiten + Standspagat <input type="checkbox"/></p> <p>10x Spreizen im Liegen alle Seiten <input type="checkbox"/></p> <p>10x Quergrätschprung rechts <input type="checkbox"/></p> <p>10x Quergrätschprung links <input type="checkbox"/></p> <p>10x Spagatsprung <input type="checkbox"/></p> <p>10x Durchschlagsprung <input type="checkbox"/></p>	<p><u>Für die ganze Familie:</u></p> <p>- Wer kann am längsten auf einem Bein Stehen?</p> <p>-Wer schafft es mit Augen zu?</p>
<p>Youtube: „ Uptown Abs workout at Gymnastics Gym Club “ → Bauchmuskeltraining zum mitmachen <input type="checkbox"/></p> <p>Dehnen:</p> <p>Spagatdehnung <input type="checkbox"/></p> <p>Spagat, 40 Sek. Jede Seite <input type="checkbox"/></p> <p>Schultern <input type="checkbox"/></p> <p>Brücke <input type="checkbox"/></p> <p>Füße <input type="checkbox"/></p> <p>Handgelenke <input type="checkbox"/></p> <p>5 Bogengänge rechts, links, vorwärts & rückwärts <input type="checkbox"/></p> <p>5 Menis <input type="checkbox"/></p>	
<p>3 Min. auf der Stelle laufen <input type="checkbox"/></p> <p>50x Hampelmänner <input type="checkbox"/></p> <p>20x Ausfallschritte rechts & links <input type="checkbox"/></p> <p>50x beidbeinig auf Erhöhung springen <input type="checkbox"/></p> <p>20x aus Hocke Strecksprung <input type="checkbox"/></p> <p>20/20/20x heben & senken auf Zehenspitzen (links/rechts/beidbeinig) <input type="checkbox"/></p>	
<p>Schiffchen-Halte alle Seiten 20 Sek. Halten, 20x Schaukeln <input type="checkbox"/></p> <p>60 Sekunden Handstand stehen an der Wand <input type="checkbox"/></p> <p>Einarmiger Handstand jede Seite 3x3 Sekunden, 3 Runden <input type="checkbox"/></p> <p>10x Schweizer <input type="checkbox"/></p> <p><u>Auf einem Balken oder Linie:</u></p> <p>10x Spreizhandstand rechts <input type="checkbox"/></p> <p>10x Spreizhandstand links <input type="checkbox"/></p> <p>10x Handstand normal <input type="checkbox"/></p> <p>10x Rad rechts <input type="checkbox"/></p> <p>10x Rad links <input type="checkbox"/></p>	

<p>TABATA: (3 Runden) <input type="checkbox"/></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Liegestütz Strecksprung 2. Kniebeugen 3. Sit ups 4. Hinken re-li-Landung (rechtes Bein) 5. Hinken re-li-Landung (linkes Bein) 6. Rückrollen Strecksprung 7. Klappmesser (am Boden) 8. Rückwärtsliegestütz am Stuhl (o.ä.) <p>Musiklink Youtube: https://www.youtube.com/watch?v=7POHva6Rvgw&feature=youtu.be</p> <p>Dehnen: Spagatdehnung <input type="checkbox"/> Spagat, 40 Sek. jede Seite <input type="checkbox"/> Schultern <input type="checkbox"/> Brücke <input type="checkbox"/> Füße <input type="checkbox"/> Handgelenke <input type="checkbox"/></p> <p>5 Bogengänge rechts, links, vorwärts & rückwärts <input type="checkbox"/></p>	
<p>15 Minuten joggen <input type="checkbox"/> 10 Sekunden sprinten <input type="checkbox"/></p> <p><u>Mit Terra-Band o.ä. falls vorhanden (sonst ohne):</u> 10x Spreizen im Stehen alle Seiten + Standspagat <input type="checkbox"/> 10x Spreizen im Liegen alle Seiten <input type="checkbox"/> 10x Quergrätschsprung rechts <input type="checkbox"/> 10x Quergrätschsprung links <input type="checkbox"/> 10x Spagatsprung <input type="checkbox"/> 10x Durchschlagsprung <input type="checkbox"/></p>	<p><u>Für die ganze Familie:</u> - Wer schafft es mit den Fingerspitzen den Boden zu berühren? - Wer kann am längsten auf Zehenspitzen stehen? - Spielt eine Runde „Ich packe meinen Koffer“ mit einfachen Bewegungen, die jeder mitmachen kann</p>
<p>Youtube: „Uptown Abs workout at Gymnastics Gym Club“ → Bauchmuskeltraining zum mitmachen <input type="checkbox"/></p> <p>Dehnen: Spagatdehnung <input type="checkbox"/> Schultern <input type="checkbox"/> Brücke <input type="checkbox"/> Füße <input type="checkbox"/></p>	

<p>Handgelenke <input type="checkbox"/></p> <p>5 Bogengänge rechts, links, vorwärts & rückwärts <input type="checkbox"/></p> <p>5 Menis <input type="checkbox"/></p>	
<p>3 Min. auf der Stelle laufen <input type="checkbox"/></p> <p>50x Hampelmänner <input type="checkbox"/></p> <p>20x Ausfallschritte rechts & links <input type="checkbox"/></p> <p>50x beidbeinig auf Erhöhung springen <input type="checkbox"/></p> <p>20x aus Hocke Strecksprung <input type="checkbox"/></p> <p>20/20/20x heben & senken auf Zehenspitzen (links/rechts/beidbeinig) <input type="checkbox"/></p>	
<p>Schiffchen-Halte alle Seiten 20 Sek. Halten, 20x Schaukeln <input type="checkbox"/></p> <p>60 Sekunden Handstand stehen an der Wand <input type="checkbox"/></p> <p>Einarmiger Handstand jede Seite 3x3 Sekunden, 3 Runden <input type="checkbox"/></p> <p>10x Schweizer <input type="checkbox"/></p> <p><u>Auf einem Balken oder Linie:</u></p> <p>10x Spreizhandstand rechts <input type="checkbox"/></p> <p>10x Spreizhandstand links <input type="checkbox"/></p> <p>10x Handstand normal <input type="checkbox"/></p> <p>10x Rad rechts <input type="checkbox"/></p> <p>10x Rad links <input type="checkbox"/></p>	