



Trainingsplan vom 3.4.2020

Material bereitlegen

Treppe, Stuhl, Klebeband

Wäscheleine auf über Kopf höhe spannen, 3 Socken mit je einer Wäscheklammer aufhängen

18:00 Uhr Aufwärmen

18 Stockwerke hoch- und runterlaufen

2 Stockwerke hochlaufen und nur jede 2. Treppe nehmen

2 Stockwerke seitwärts runterlaufen, mit rechter Seite zur Treppe

2 Stockwerke hochlaufen und nur jede 2. Treppe nehmen

2 Stockwerke seitwärts runterlaufen, mit rechter Seite zur Treppe

linker Fuß auf die erste Treppen und damit abspringen, dann Füße wechseln, 40 mal wdh.

1 Stockw. mit beiden Füßen Stufe für Stufe hochspringen und runter laufen, 2x wdh.

18:15 Gymnastik alles 10 mal wiederholen

Hüftkreisen links und rechts

Arme zur Seite und Oberkörper nach links und rechts hinten eindrehen

Beine kreuzen und mit den Händen auf den Boden, dann Beinwechsel

ein Bein vorstellen, Oberkörper auf Bein ablegen, dann Beinwechsel

Beine seitlich grätschen und linke Hand zum rechten Fuß, dann re Hand zum li Fuß

ein Knie zur Brust ziehen und halten, dann wechseln, dann seitlich und hinten

in den Türrahmen stellen, ein Fuß hoch, mit den Händen zum Spagat ziehen bis es zieht und 30 Sekunden halten, 6 x Fuß wechseln

18:25 Stepptechniken alles 8 mal wiederholen

Stepptechniken immer auf dem Fußballen ausführen, Ferse weg vom Boden.

1 Step links, dann rechts, mit stoppen

2 Steps links und rechts, dann zurück

2 Steps über den Rücken nach vorne und noch einen Step vorwärts, dann zurück.

Seitlicher Step vor, dann zurück

18:40 Techniken

gesteckter Aufwärtsschwung mit Beinwechsel, also Apchaoligi bis zur Socke an Leine 12 x

Apchagi (Vorwärtstritt) bis zur Socke mit Beinwechsel 12x

Yopchagi(seitlicher Tritt) über einen Stuhl 12 x

mit Pandae dolyo auf die 3 Socken in Reihe schlagen mit Fußstepwechsel. 6x

4 Klebebänder von Hüft- bis Kopfhöhe an einem Baum, Holz- oder Eisentür (keine Glastüren!) oder Wand anbringen, Yopchagi ausführen, unter dem ersten Klebeband anfangen, dann immer höher kicken bis über Kopf. (Ferse oben, Zehen unten, Oberkörper unten)

18:55 Krafttraining

10 Liegestützen auf der Faust, vorwärts und 10 rückwärts auf einem Teppich 4x wdh.

Seitlich auf die Coach legen: gestreckter Fuß 20 x auf und ab, dann 20 Seitwärtstritte (Yopchagis)

4x Seitenwechsel

20 Situps, dann auf den Bauch legen 20x Oberkörper hoch, 4x wdh.

19:00 Trainingsende