Trainingsplan für zu Hause

Nimm dir jeden Tag ein paar Minuten Zeit und erledige folgende Aufgaben mit **spitzenmäßiger Haltung** und **Spannung**!
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 Dehungsübungen.
Diese bitte langsam ausführen!

An Trainings- und Wettkampftagen hast du zu Hause frei!
Außerdem kannst du dir noch **einen** weiteren **freien** Tag pro Woche aussuchen!

		1.Woche					2. Woche				
Schiffchen Rücken	30s										
Schiffchen Bauch	30s										
Schiffchenschaukeln											
- Rücken	20x										
- Bauch	20x										
Liegestütze	20										
Sit-ups	15										
Handstand	30 s										
Dehnung	5 min										
- Schulter											
- Rumpfbeugen											
- Spagate	alle Seiten										

		3.Woche					4.Woche				
Schiffchen Rücken	30s										
Schiffchen Bauch	30s										
Schiffchenschaukeln											
- Rücken	20x										
- Bauch	20x										
Liegestütze	20										
Sit-ups	15										
Handstand	30 s										
Dehnung	5 min										
- Schulter											
- Rumpfbeugen											
- Spagate	alle Seiten										