

## **Trainingsplan für Woche 2:**

2-3 pro Woche: z.B. Mo, Mi, Fr

Aus den B Teilen (B1-B3) kann man **1 Teil** auswählen!

### **A Warm up:**

gutes Gelenksmobilisieren 5'

einbeinig mit geschlossenen Augen stehen (ca. 10-15'' je Bein)

10-15 Jumping Jacks

High Plank 10-15'' halten (Liegestütz)

10-15 Squats

10-15 Stretch Jumps (Strecksprünge)

3 Inchworms <https://www.youtube.com/watch?v=Jc32roY4rVI>

' bedeutet Minuten;

'' bedeutet Sekunden

### **B 1 WOD (Workout of the Day)**

50 Airsquats

20 Burpees

50 Lunges

20 Push ups

50 Airsquats

30 Sit ups

50 Lunges

20 Push ups

50 Airsquats

### **B 2:**

8 Runden:

Schnurspringen 20-30 Sprünge + Tappings für 10'' maximal schnell!!!

Pause min. 1min zwischen den Runden

8 Runden

20-30 Jumping Jacks + 10'' Tappings max. schnell

Pause min. 1min zwischen den Runden

**B 3:** (je nach Möglichkeit, für die **1. und 2. Klasse** in Begleitung der Eltern)

Cardio:

30' lockeres Laufen