

## Trainingsplan ab Januar

1. Hampelmann 20 x a 3 Runden
2. Liegestütz 20 x a 3 Runden
3. Situps 20 x a 3 Runden
4. Kniebeuge 20x a 3 Runden
5. Kniehebelauf auf der Stelle 30 sekunden a 3 Runden
6. Rumpfhoben ( Bauchlage ) 20 x a 3 Runden
7. Oberkörper verdrehen zur linken zur rechten Seite  
1 min a 3 Runden, Hände sind in der Hüfte
8. Knie im Stand zur Brust ziehen und 30 s halten im  
Wechsel linkes / rechtes Knie a 3 Runden
9. Hopselauf auf der Stelle linkes Bein rechter Arm  
30 s a 3 Runden
10. Beine zusammenstellen,Oberkörper nach vorn beugen ,Hände  
umfassen die Zehen nun Oberkörper in Richtung Knie ziehen und  
halten 30 s a 3 Runden

Da wir auf Grund der Coronapandemie kein gemeinsames Training durchführen können,haben wir für die nächste Zeit Trainingspläne für Euch zusammengestellt, die sich von Zeit zu Zeit ändern Wenn wir wieder gemeinsam trainieren können ,werden wir das Trainerteam eine Leistungsabfrage über die Trainingspläne in Form eines Leistungslevels von 1 bis 10 abhalten,das Mitglied was Level 8 bis 10 erreicht bekommt eine super Überraschung vom Verein,also strengt Euch an. Wir das Team von Euren Verein freut sich schon darauf Euch wieder fit und gesund im Dojo zu sehen und mit Euch zu trainieren.