



Hallo ihr Sportinteressierten!

Auch ohne Schule und Training kann man fit bleiben. Deshalb und damit ihr auf das restliche Schuljahr gut vorbereitet seid, kommt hier ein kleiner Trainingsplan für zu Hause.

Grundlage ist das HIT- Training, eine aktuelle Methode aus dem Fitness- und Leistungssport. Man kann in wenig Zeit viel Muskelzuwachs und Fitness erreichen – und das sogar daheim.

Folgende Regeln gelten:

- Nach jedem Trainingstag ein Tag Pause (andere Übungen dürfen gemacht werden)
- Kein Training gegen großen Schmerz!
- Langsamer ist besser!
- Nie überstrecken!
- Kein Hohlkreuz!
- Nicht mit Kraft an der Halswirbelsäule ziehen!
- Immer auf Körperspannung achten!
- Abwärts dauert länger als aufwärts!
- Erholung ist wichtig! Muskeln wachsen in der Pause!

Alle Übungen findest du mit Bild und Erklärung auf den folgenden Seiten. Sie sind für Mädchen und Jungen geeignet.

Falls du Fragen hast, oder dir das Programm zu schwer /zu leicht ist, melde dich bei mir per Email: [w.oehme@os-markkleeberg.de](mailto:w.oehme@os-markkleeberg.de)

Tipp:

- Versuche die Übungen relativ langsam zu machen!
- Sei exakt! Achte genau auf die Anweisungen unter den Bildern!
- Zum Anfang ist es auch möglich, alle Übungen von 60 Sekunden auf 40 Sekunden zu reduzieren.

Auf geht's!

## Erwärmung:

- Übung 1 (Jumping Jack) machst du 2 x 40 Sekunden mit 20 Sekunden Pause
- Übung 2 (Crab Walk) machst du 2 x 40 Sekunden mit 20 Sekunden Pause
- Übung 3 (Camel) 1 x 60 Sekunden

## Trainingsteil:

- Übung 4 (Burpee) 60 Sekunden - keine Pause, sofort weiter mit
- Übung 5 (Hand Release push-up) 60 Sekunden – keine Pause, sofort weiter mit
- Übung 6 (Crunch Sit up) 60 Sekunden
  - Pause 30 Sekunden
- Übung 4 (Burpee) 60 Sekunden - keine Pause, sofort weiter mit
- Übung 5 (Hand Release push-up) 60 Sekunden – keine Pause, sofort weiter mit
- Übung 6 (Crunch Sit up) 60 Sekunden
  - Pause 60 Sekunden
- Übung 4 (Burpee) 60 Sekunden - keine Pause, sofort weiter mit
- Übung 5 (Hand Release push-up) 60 Sekunden – keine Pause, sofort weiter mit
- Übung 6 (Crunch Sit up) 60 Sekunden
  - Pause 60 Sekunden
- Übung 7 (Curl) 60 Sekunden – Keine Pause, sofort weiter mit
- Übung 8 (Swimmer) 60 Sekunden
  - Pause 60 Sekunden
- Übung 7 (Curl) 60 Sekunden – Keine Pause, sofort weiter mit
- Übung 8 (Swimmer) 60 Sekunden
  - Pause 60 Sekunden

## Cool down

- Übung 9 individuell nach Laune

Nochmal bei Fragen: [w.oehme@os-markkleeberg.de](mailto:w.oehme@os-markkleeberg.de)