

## Fitnessplan TC Heidstock November 2020

Tag	Übung 1	Übung 2	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4
<b>Montag</b>	<b>Burpees</b> (Strecksprünge & Liegestütz) 3*10 (mit 1-2 min Pause dazwischen)	<b>Seilsprünge</b> (3*150, Pause flexibel)				
<b>Dienstag</b>	<b>Sit-ups</b> (gerade) 3*15 (mit 1-2 min Pause)	<b>untere Rücken</b> (auf den Bauch legen, Arme ausstrecken und Tennisball 30 Mal zwischen den Händen hin und her passen) 3*30				
<b>Mittwoch</b>	<b>Planks</b> (Unterarmstütz), 3* 1 min	<b>Treppensteps</b> (abwechselnd auf untere Treppenstufe rauf und runter springen, Arme wechselseitig mitnehmen, d.h. rechtes Bein, linker Arm); 3*20 Steps				
<b>Donnerstag</b>	Pause					
<b>Freitag</b>	<b>Wandsitzen</b> , 3* 1:30 min	<b>Tennisbälle jonglieren</b> (2 Bälle gleichzeitig hochwerfen und fangen; schwieriger: überkreuz fangen); so lange bis es 3 Mal geklappt hat; <b>Alternative:</b> Tennisball 10 Mal auf dem Rahmen des Schlägers in der Luft hoch prellen.				
<b>Samstag</b>	<b>Liegestütze</b> (sucht euch eine Variante aus, die für euch passt; z.B. leicht: mit Hinlegen auf den Boden und klatschen auf dem Rücken, dann hoch drücken; schwer: Füße auf Erhöhung, z.B. auf Treppenstufe); 3*10	<b>Skippings</b> (Kniehebelauf auf der Stelle); 3* 15 Sekunden volles Tempo auf der Stelle, Knie jeweils bis zur Hüfte hoch führen				
<b>Sonntag</b>	<b>Seitstütz</b> (seitliche Planks); wichtig: Hüfte hoch nehmen und eine Linie bilden; pro Seite jeweils 3* 30 Sekunden	<b>Seitliche Sit-ups</b> (Ausgangsposition Rückenlage; dann rechter Ellbogen zu linkem Knie führen, danach linker Ellbogen zu rechtem Knie); 3 * 20				