

## Trainingsplan für die Trampolinturner und alle anderen willigen Turnenden!!!

- 1.) Einmal die Woche ein Video mit mir! Gerne auch doppelte Kraftübungen!
- 2.) Zweimal die Woche folgende Übungen! Fertigt euch eine Tabelle an und notiert mit Datum wann ihr wie viele Übungen geschafft habt. Wenn das Training wieder beginnt, bringt ihr Eure Tabelle bitte mit.

### Übungen:

1. 40 Hampelmänner
2. Liegestütze bzw. Frauenliegestütze (nicht mogeln 😊)
3. Unterarmstütz ( 3 Durchgänge, jeweils 15 sec.)
4. Bauchlage,- Schultern und Beine gestreckt anheben, Arme im Wechsel nach vorne strecken.
5. Bauchlage,- rechter Arm und linkes Bein gegengleich anheben, im Wechsel.
6. Seitlage,- Körper ist gerade, oberes Bein gestreckt nach oben Richtung Decke führen und wieder runter, dabei nicht absetzen.
7. Seitlage,- das obere Bein nach vorne angewinkelt ablegen, das untere Bein gestreckt nach oben führen, wieder runter ohne absetzen.
8. Seitlage/Unterarmstütz,- das Becken (den Po) anheben und wieder senken ohne absetzen.
9. Übung Nr. 6 mit der anderen Seite.
10. Übung Nr. 7 mit der anderen Seite.
11. Übung Nr. 8 mit der anderen Seite.
12. Rückenlage,- Sit-ups.
13. Rückenlage,- Arme neben dem Körper, Beine im 90°Winkel anheben, die Beine abwechselnd Richtung Boden strecken.
14. Rückenlage,- Hände unter den Po, Beine gestreckt zur Decke, die Beine gestreckt immer Richtung Boden führen und wieder anheben.
15. Sitz, Beine sind angestellt,- ihr lehnt euch zurück bis Spannung im Bauch entsteht,- dann die Arme und Schultern nach rechts und links drehen.

Dann auf jeden Fall ausdehnen! Wer nicht mehr weiß, wie das Dehnen geht, guckt in meinen Videos. Das würde schon reichen.

Viel Spaß beim Trainieren! Bleibt gesund und kommt fit durch diese Zeit. Eure Erika.