

Trainingsplan mit Partnerübungen

Liebe Sportlerinnen und Sportler,
im folgenden Trainingsplan findet ihr Übungen für Paare oder für die ganze Familie. Hierbei steht der Spaß und die Abwechslung im Vordergrund. Durch die Partnerwechsel müsst ihr keine Pause zwischen den Übungen machen, falls ihr doch etwas Erholung benötigt, könnt ihr die Pause individuell anpassen. Achtet jedoch darauf, die Erholungsphase nicht zu lang zu gestalten. Wir bieten euch wieder verschiedene Umfänge an und wählt diese eurem Leistungsniveau entsprechend. Es ist auch möglich das Partner A den Umfang 1.0 wählt und Partner B den Umfang 2.0.

Wir wünschen euch viel Spaß beim Training und schaut euch die Übungen wie immer zu erst an damit ihr vorbereitet seid.

UMFANG:

- 1.0 Übungsdauer: 25 Sekunden
- 2.0 Übungsdauer: 35 Sekunden
- 3.0 Übungsdauer: 45 Sekunden

Erwärmen: 10 Minuten (a, b, c, d, oder e)

a. Schere Stein Papier -> der Verlierer macht 5 Hampelmänner

b. Spiegel -> Partner A macht die Bewegung von Partner B nach (mit Wechsel)



c. Handklatschen (Reaktionsspiel)



- versucht euch abwechselnd auf die Hände zu klatschen, wenn ihr getroffen werdet macht 5 Hampelmänner

d. Handflächen berühren im Stütz



- versucht euch abwechselnd die Handrücken des anderen zu berühren

Ziel des WARM – UPs ist eure Skelettmuskulatur, sowie Sehnen und Bänder zu erwärmen, um somit eure Körper auf das folgende Workout vorzubereiten. Seid ihr warm geworden? – Dann los geht's:

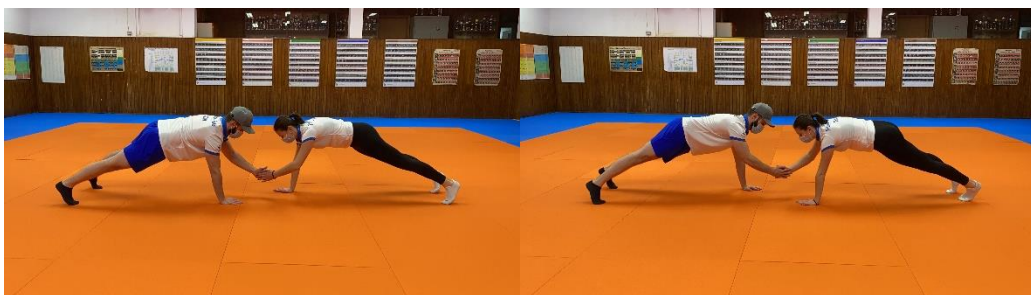
6 Übungen

1. Kniebeuge im Einbeinstand



- wechselt nach dem ersten Durchgang das Standbein

2. Stütz mit klatschen



- haltet eure Körper in einer Linie

3. Kniebeuge + Stütz



- Partnerwechsel
- stellt euch im Grätschstand auf

4. Schubkarre + Ausfallschritt



- Partnerwechsel

5. Seitstütz



- Partnerwechsel
- Haltet Spannung im Rumpf

6. Klappmesser



- Partnerwechsel
- arbeitet ohne Schwung