

Woche		1. Einheit		
		Wdh.	Zeit	Aufgabe
45	08.11.20		10 min	Erwärmung
		30		Rückenlage: Tippen an den Fersen
		15		Liegestütze normal
		10		Sitz und Kniestand mit Streamline
		30		Bauchlage: U-Halte hochziehen
		30		Unterarm-Stütz: Raustippen des Fußes
		20		Liegestütze doppelte Schulterbreite
	02.11.20	30		Rückenlage: Schiffchen
		30		Rückenlage: Beckenlift
		20		Bauchlage: Freistil-Imitationsübung
		30		Rückenlage: Rotation mit Zusatzlast
		20		Rückenlage: Aufrichten mit angewinkelten Beinen + Rotation
		30		Bauchlage: Beine angewinkelt anheben
		4 min		Koordination: Laufen am Ort über ein Seil / Handtuch / ...
2 - 4mal durch!				
		2. Einheit		
45	08.11.20	Wdh.	Zeit	Aufgabe
			10 min	Erwärmung
		30		Bauchlage: Oberkörper anheben und aufdrehen
		20		Ausfallschritt: vom in den Ausfallschritt springen
		30		Rückenlage: Beine wechselseitig strecken
		20		Rückenlage: Aufrichten mit Tippen an den Fersen
		30		Kniebeuge: Rotation zum hinteren Bein
	02.11.20	20		Liegestütze: Spiderman
		20		Liegestütze: Up and Down
		20		Rückenlage: Aufrichten mit Streamline
		30		Rückenlage: Schaukelpferdchen
		20		Bauchlage: Flasche übergeben + Freistilbeine
		15		Kniebeuge: 1einbeinig jeweils ein Bein
		20		Liegestütze: Fuß heben
2min		Koordination: Sprungvariation beispielhaft über ein Seil / ...		
2 - 4mal durch!				
		3. Einheit		
45	08.11.20	Wdh.	Zeit	Aufgabe
02.11.20				
in der ersten Woche noch nicht ;)				
2 - 4mal durch!				