

Woche		1. Einheit		
		Wdh.	Zeit	Aufgabe
46	15.11.20		10 min	Erwärmung
		20		Rückenlage: Wendeübung
		20 / 20		Seitenlage: Beine abheben
		30		Rückenlage: seitlich ablegen
		30		Bauchlage: Aufrichten mit Streamline
		15		Liegestütze: Diamant
		30		Kniebeuge: Arme in Vorhalte + Zusatzlast
	09.11.20	20		Rückenlage: Schiffchen
		20 / 20		Seitenlage: seitlicher Unterarmstütz + Kombination
		20 / 20		Rückenlage: Hüfte abheben - Achterkreisen mit dem Fuß
		20		Bauchlage: Schiffchen
		30		Liegestütze: rücklings
		20		Strecksprung
		4 min		Koordination: Laufen am Ort über ein Seil / Handtuch / ...
2 - 4mal durch!				
Woche		2. Einheit		
		Wdh.	Zeit	Aufgabe
46	15.11.20		10 min	Erwärmung
		20		Rückenlage: Aufrichten mit angewinkelten Beinen + Rotation
		20		Liegestütze: Fuß heben
		30		Bauchlage: Arme Halbkreis (Wiederholung) + Freistilbeine
		30sec		Unterarmstütz: halten
		30		Rückenlage: Rotation mit Zusatzlast
		10 / 10		Liegestütze: erhöht Arme wechselseitig abheben
	09.11.20	30		Bauchlage: U-Halte verschieben
		30sec		Unterarmstütz: wechselseitig Fuß heben
		20		Rückenlage: Aufrichten mit Streamline
		20		Liegestütze: normal
		30		Bauchlage: Arme Auf und Ab + Beine öffnen (Wiederholung)
		30sec		Unterarmstütz: Knie zum Oberarm führen
		2min		Koordination: Pendelschritte vor-/seit- und rückwärts
2 - 4mal durch!				
Woche		3. Einheit		
		Wdh.	Zeit	Aufgabe
46	15.11.20		10 min	Erwärmung
		30		Rückenlage: Wendeübung
		20 / 20		Rückenlage: Beine seitlich ablegen
		45sec		Bauchlage: Freistil-Imitation
		20 / 20		Bankstellung: diagonales Anziehen und Strecken (Arm-Bein)
		30		Liegestütze: doppelte Schulterbreite
		15 / 15		Kniebeuge: 1beinig
	09.11.20	20 / 20		Rückenlage: Aufrichten - Beine seitlich ablegen
		30		Rückenlage: Schwebesitz - wechselseitig anziehen
		45sec		Bauchlage: Freistilbeine
		20 / 20		Bankstellung: Bein heben
		30		Liegestütze: rücklings
		40		Kniebeuge: Arme verschränkt
		2min		Koordination: Sprungvariation beispielhaft über ein Seil / ...
2 - 4mal durch!				