

Woche		1. Einheit			
		Wdh.	Zeit	Aufgabe	
48	29.11.20		10 min	Erwärmung	
		20 / 20		Rückenlage: Beine wechselseitig strecken	
		20 / 20		Rückenlage: Beine seitlich ablegen	
		15		Liegestütze: erhöht	
		20		Bauchlage: Schiffchen	
		20 / 20		Seitenlage: Oberkörper abheben	
		30		Kniebeuge: Arme verschränkt	
	23.11.20	30		Rückenlage: Aufrichten mit Rotation	
		20		Rückenlage: Schiffchen	
		30		Liegestütze: normal	
		30		Bauchlage: Oberkörper abheben + aufdrehen	
		20 / 20		Seitenlage: seitlicher Unterarmstütz + Kombination	
		20 / 20		Stand (leicht erhöht): Waden heben wechselseitig	
		4 min		Koordination: Laufen am Ort über ein Seil / Handtuch / ...	
2 - 4mal durch!					
Woche		2. Einheit			
		Wdh.	Zeit	Aufgabe	
48	29.11.20		10 min	Erwärmung	
		20		Rückenlage: Wendeübung	
		15 / 15		Bankstellung: diagonales Anziehen + Strecken	
		30		Rückenlage: Aufrichten / Beine seitlich ablegen	
		15 / 15		Bauchlage: Freistil - Imitationsübung	
		30		Liegestütze: doppelte Schulterbreite	
		20 / 20		Kniebeuge: einbeinig	
	23.11.20	30		Rückenlage: Aufrichten mit angewinkelten Beinen + Rotation	
		20 / 20		Bankstellung: Bein heben	
		30		Rückenlage: Rotation mit Zusatzlast (Wasserflasche, etc.)	
		30		Bauchlage: U-Halte hochziehen	
		20		Liegestütze: Diamant	
		20		Strecksprung	
		2min		Koordination: Sprungvariation beispielhaft über ein Seil / ...	
2 - 4mal durch!					
Woche		3. Einheit			
		Wdh.	Zeit	Aufgabe	
48	29.11.20		10 min	Erwärmung	
			45 sec	Unterarmstütz: raustippen des Fußes	
			30 sec	Schwebesitz: wechselseitig anziehen	
			30 sec	Bauchlage: angewinkelte Beine heben	
		30		Unterarmstütz: Schulterblätter zusammenziehen	
		20		Liegestütze: Fuß heben	
			45 sec	Unterarmstütz: wechselseitig Fuß heben	
	23.11.20		30 sec	Rückenlage: Tippen an den Fersen	
			1min	Bauchlage: Freisilbeine	
		15 / 15		Unterarmstütz: Knie zum Oberarm führen	
		10 / 10		Liegestütze: Spiderman	
		2min		Koordination: Pendelschritte / etc.	
		2 - 4mal durch!			