

Januar/Februar 2021

1

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
-	-	13 30 Squat Jumps 30 Up & Down Plank 30 Lay Down: Push Up	14 30 Mountain Climbers 30 Side Plank:Leg Pull Right 30 Side Plank:Leg Pull Left	15 Laufeinheit 1 (individuell) Dauer:	16 Pause 	17 30 Plank Jacks 30 Superman 30 Superman Pull
18 30 Jumping Jack 30 T-Rotation 30 Plank	19 60 Squat Jumps 45 Up & Down Plank 45 Lay Down: Push Up	20 Pause 	21 60 Mountain Climbers 45 Side Plank:Leg Pull Right 45 Side Plank:Leg Pull Left	22 Laufeinheit 2 (+ 10 Minuten) Dauer:	23 60 Plank Jacks 45 Superman 45 Superman Pull	24 Pause 
25 60 Jumping Jack 45 T-Rotation 45 Plank	26 90 Squat Jumps 60 Up & Down Plank 60 Lay Down: Push Up	27 90 Mountain Climbers 60 Side Plank:Leg Pull Right 60 Side Plank:Leg Pull Left	28 Pause 	29 Laufeinheit 3 (+ 5 Minuten) Dauer:	30 90 Plank Jacks 60 Superman 60 Superman Pull	31 90 Jumping Jack 60 T-Rotation 60 Plank
1 Pause 	2 90 Squat Jumps 30 Push Ups 30 Reverse Crunch	3 90 Mountain Climbers 30 Roll Ins 30 Dips	4 90 Plank Jacks 30 Flutterkicks 30 Reverse Plank	5 Laufeinheit 4 (+ 5 Minuten) Dauer:	6 Pause 	7 90 Jumping Jack 30 Toe Taps 30 Spiderman Plank
18 90 Squat Jumps 45 Push Ups 45 Reverse Crunch	19 90 Mountain Climbers 45 Roll Ins 45 Dips	20 Pause 	21 90 Plank Jacks 45 Flutterkicks 45 Reverse Plank	22 Laufeinheit 5 (+ 5 Minuten) Dauer:	23 90 Jumping Jack 45 Toe Taps 45 Spiderman Plank	24 Pause 
8 90 Squat Jumps 60 Push Ups 60 Reverse Crunch	9 90 Mountain Climbers 60 Roll Ins 60 Dips	10 90 Plank Jacks 60 Flutterkicks 60 Reverse Plank	11 Pause 	12 Laufeinheit 6 (+ 5 Minuten) Dauer:	13 90 Jumping Jack 60 Toe Taps 60 Spiderman Plank	14  level 1 completed

SPORTPLAN

Laufeinheiten

Jeder bestimmt den Umfang (Laufdauer) seiner ersten Laufeinheit selbstständig (z.B. 15 oder 30 Minuten) und steigert sich in den folgenden Laufeinheiten sukzessiv. Die Intensität der Läufe (Laufgeschwindigkeit) soll dabei nicht zwingend beachtet werden,

Fitnessübungen

Die vorgegebenen Übungen sollen nach bestem Verständnis durchgeführt werden. Bitte schauen Sie sich die Übungen notfalls im Internet an. Wichtig ist dabei, dass die Bewegungsqualität entscheidend ist, d.h. dass es elementar wichtig ist, die Übungen sorgfältig und sauber auszuführen.

Durchführung

Die angegebenen Werte sind Sekunden.