

01\_Hausaufgaben+

Name:

KW:

1. Tag					2. Tag					3. Tag					4. Tag					5. Tag					Kontrolle durch Trainer					
Anzahl der Wiederholungen					Anzahl der Wiederholungen					Anzahl der Wiederholungen					Anzahl der Wiederholungen					Anzahl der Wiederholungen										
30					30					30					30					30										
10	5	5	5	5	10	5	5	5	5	10	5	5	5	5	10	5	5	5	5	10	5	5	5	5	10	5	5	5	5	
20 Minuten 1. Tag					20 Minuten 2. Tag					20 Minuten 3. Tag					20 Minuten 4. Tag					20 Minuten 5. Tag										

**Kraftübungen**

sit ups mit Hand auf Magen

Flieger

Liegestütze

Trizeps-Dips

Engelshüpfer

**Dehnung**

Grätschsitz "Flunder"

Männerspogat

Spogat re

Spogat li

Brücke

Name:

KW:

1. Tag					2. Tag					3. Tag					4. Tag					5. Tag					Kontrolle durch Trainer					
Anzahl der Wiederholungen					Anzahl der Wiederholungen					Anzahl der Wiederholungen					Anzahl der Wiederholungen					Anzahl der Wiederholungen										
30					30					30					30					30										
10	5	5	5	5	10	5	5	5	5	10	5	5	5	5	10	5	5	5	5	10	5	5	5	5	10	5	5	5	5	
20 Minuten 1. Tag					20 Minuten 2. Tag					20 Minuten 3. Tag					20 Minuten 4. Tag					20 Minuten 5. Tag										

**Kraftübungen**

sit ups mit Hand auf Magen

Flieger

Liegestütze

Trizeps-Dips

Engelshüpfer

**Dehnung**

Grätschsitz "Flunder"

Männerspogat

Spogat re

Spogat li

Brücke