

02\_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					
50					50					50					50					50					
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
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"

Männerspagat

Spagat re

Spagat 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					
50					50					50					50					50					
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
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"

Männerspagat

Spagat re

Spagat li

Brücke