

# Allgemeines Training für Alle

## Allgemeiner Teil (Aufwärmen):

- mit geschlossenen Augen stehen, beidbeinig für etwa 15-20sec.
- einbeinig mit geschlossenen Augen stehen, etwa 10-15sec je Bein
- 10-15 Strecksprünge
- Liegestützposition halten für 10-15sec – Gesäß zusammenzwicken, Bauchmuskeln spannen und Hände in den Boden drücken
- Sprünge mit Zehenspitzen nach oben ziehen – nur so viele Sprünge hintereinander wie es möglich ist, immer wieder die Zehenspitzen nach oben zu ziehen!
- Steigerungsläufe und Minderungsläufe über etwa 15-20m – mit etwa 1min Pause – maximal 10 in Summe!

## Hauptteil:

- Challengeaufgaben (Laufen, Radfahren, Zugseil, Kraftübungen)

Oder Alternativ dazu:

- Sprints über 10-15m – maximal schnell laufen!! mit etwa 1min Pause – maximal 10 Durchgänge – in der Pause gehen oder stehen 😊
- 10x Schnurspringen etwa 20-30 Sprünge + Tappings für 10-15sec – maximal schnell!!, als Pause zwischen den Durchgängen zumindest 1min Pause. Bei den Tappings dürfen gerne Variationen eingebaut werden mit Sprüngen, Drehungen usw. – bei den gemeinsamen Trainings auch.

Als Pause zwischend den einzelnen Aufgaben immer genügend Pause – gesamte Trainingsdauer sollte in etwa 30-60min sein!