

Do-Your-Homework Challenge

Das Training beginnt meist im Kopf
und mit dem Kampf gegen den inneren Schweinehund

Woche vom 25.01. - 31.01.2021

Tag	Aufgabe(n)	Erl	Vid
Mo, 25.01.2021	<p>Beinmuskulatur</p> <p>wie üblich 60'' Workout und 15'' Pause, 2 Durchgänge</p> <p>3' Aufwärmen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Side to Side Steps tiefer Sumo Stand und zwei Schritte nach rechts und wieder zurück • Glute Bridge (einbeinig) Rückenlage, linkes Bein anstellen und rechtes Bein gestreckt (bzw umgekehrt in der 2. Runde), Becken heben und senken, dabei oberes Bein zur Brust ziehen • Side Balance Leg Raise https://www.youtube.com/watch?v=k9it4ailMm0 • Ausfallschritt, Oberkörper drehen (mit ausgestreckten Armen und kleinen Gewichten) • Kniebeugen • explosives Wadenheben am besten am Türrahmen festhalten und mit den Füßen explosiv hochdrücken • Inner Leg Lift https://www.youtube.com/watch?v=eKR209nWCdE • Burpees <p>Ausdehnen</p>		
Di, 26.01.2021	<p>Upper Body</p> <p>60'' Workout und 15'' Pause, 2 Durchgänge</p> <p>3' Aufwärmen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Butterfly Situps https://www.youtube.com/watch?v=5VbyA9P2eLc • Bauchlage, Paddeln • Liegestütz abwechselnd Gewicht heben rechts, Gewicht heben links, Liegestütz • Rückwärts Stütz rückwärts auf Stuhl/Bett abstützen, Beine gestreckt https://youtu.be/0326dy_-CzM?t=1m7s • Reverse Crunches https://youtu.be/snuxy1jhg?t=61 • explosives Abdrücken von der Wand https://youtu.be/1iMn9L6Slsw?t=743 • Seitstütz, 3x Bein heben, Seite wechseln • Spiderman Liegestütz 		

Tag	Aufgabe(n)	Erl	Vid
	Ausdehnen		
Mi, 27.01.2021	<p>Kondition / Ausdauer</p> <p>alle Übungen 60“, als „Pause“ ebenfalls 60“ kleine beidbeinige bzw. einbeinige Hüpfen oder joggen auf der Stelle Alle Übungen relativ langsam, damit ihr auch durchhaltet.</p> <p>3' Aufwärmen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hampelmann • Anfersen • kleine Sumo-Jumps • Burpees light (ohne Sprung nach oben, dafür nur aufstehen und wieder zurück in den Liegestütz) • Kniehebelauf • Wechselsprünge im Ausfallschritt • Side Knee Lift https://www.youtube.com/watch?v=YUpeReHQI_w • Kosakenkniebeuge https://youtu.be/LYNA0Y1qX8w • Schwimmen in Bauchlage • Mountainclimber <p>Ausdehnen</p>		
Do, 28.01.2021	<p>Arme / Schulter</p> <p>60“ Workout und 15“ Pause, 2 Durchgänge</p> <p>3' Aufwärmen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kreuzzug (mit Theraband, wer eines hat, ansonsten ein Gewicht) gestreckte Arme von links unten schnell nach rechts oben ziehen, bzw. rechts unten nach links oben • Liegestütz (auf Knien) • Sumostand, seitlich waagrecht ausgestreckte Arme mit kleinen Gewichten Arm kreisen, dabei Arme nach vorn und wieder zurück bewegen • Ellbogenstütz, abwechselnd rechter, linker Arm nach oben strecken • Rückstütz rückwärts auf Stuhl/Bett abstützen, Beine gestreckt https://youtu.be/0326dy_-CzM?t=1m7s • Rudern am Türrahmen am Türrahmen festhalten und nach hinten fallen lassen und wieder ranziehen • Rückenlage, gestreckte Arme mit Gewicht über Kopf Arme gestreckt heben und senken, nicht ablegen • Side Pushup https://www.youtube.com/watch?v=sYYjx_W7rUY&2m4s <p>Ausdehnen</p>		
Fr, 29.01.2021	<p>Schnelligkeit und Ballgefühl</p> <p>60“ Workout und 15“ Pause, 2 Durchgänge</p> <p>3' Aufwärmen</p>		

Tag	Aufgabe(n)	Erl	Vid
	<ul style="list-style-type: none"> • mit gestreckten Beinen gegen Wand, gerader Rücken locker gegen Wand pritschen • Stand in leichter Kniehaltung, kleine Gewichte in der Hand drippeln und boxen • Bauchlage ca. 1m von Wand entfernt pritschen gegen Wand • Sumostand, drippings mit kurzen Stopps und Richtungswechsel dazwischen https://www.youtube.com/watch?v=ISVe-gIqGIs • Fußgelenksprünge • Grundhaltung Volleyball bagger gegen Wand • denkt euch eine Koordinationsleiter auf dem Boden (oder malt euch ein paar Striche auf eure Matte) schnelle Drippings außen - innen beide Beine seitlich außen, dann rechts nach innen, links nach innen, rechts raus, links raus; bzw im 2. Durchgang vor und zurück; ihr wisst, was ich meine • Kniehebelauf (5" langsam, 10" schnell) <p>Ausdehnen</p>		
Sa, 30.01.2021	<p>Full Body</p> <p>60" Workout und 15" Pause, 2 Durchgänge</p> <ul style="list-style-type: none"> • Push to Toe mit Liegestütz https://www.youtube.com/watch?v=0L8TZAzczIU • Hampelmann (im Stehen) • Hampelmann-Situps https://youtu.be/804FkN60Nsl?t=85 • Skater Lungs • Glute Bridge beide Beine auf Bett/Stuhl, Becken heben und senken • fester Stand, Arme seitlich am Körper mit Gewichten Arme langsam in die waagrechte heben und wieder senken (alternativ kann auch ein Theraband benutzt werden) • tiefer Sumostand, abwechselnd rechte/linke Ferse langsam heben und senken • Burpees <p>Ausdehnen</p>		
So, 31.01.2021	<p>Zieht euch warm an und geht raus 30 - 45 min Fahrrad fahren oder joggen</p>		