



Erfolg ist ein Prozess, kein Ereignis.

- Todd Henry -

Sportprogramm

Woche 2

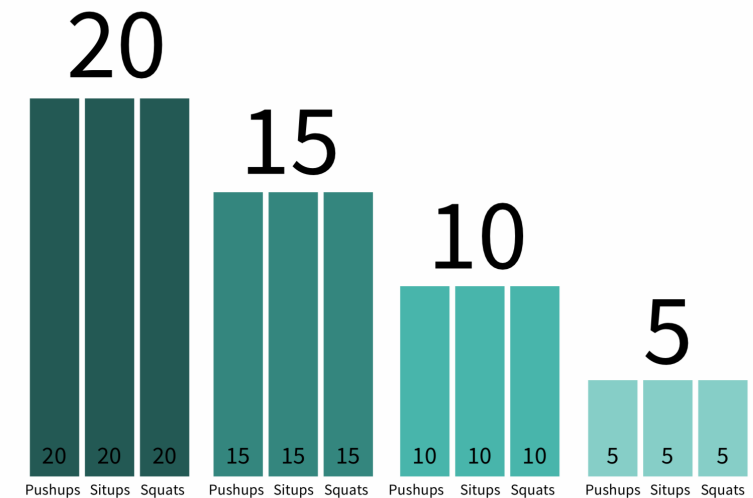
Trainingswoche 2

23.3.2020-29.3.2020

- Sieh dir die 3 Übungen an
- Recherchiere im Internet:- Wie wird die Übung durchgeführt?- Welche Fehler kann man machen?- Welche Muskeln werden trainiert?
- Notiere die Ergebnisse und hefte sie hinter dein Trainingstagebuch
- Führe das Training diese Woche 3 mal durch
- Vergleiche die beiden Workouts aus Woche 1 und 2 am Ende miteinander und notiere in Stichpunkten die Unterschiede und Gemeinsamkeiten.

Training 2

Pushups Situps Squats



WIMASU.de

Übungen



Push-ups

PUSH-UPS



- Der Körper muss während der gesamten Übung eine Linie bilden
- Spannung im Bauch und Gesäß
- Bei jeder Wiederholung wird der Oberkörper abgelegt und die Hände angehoben

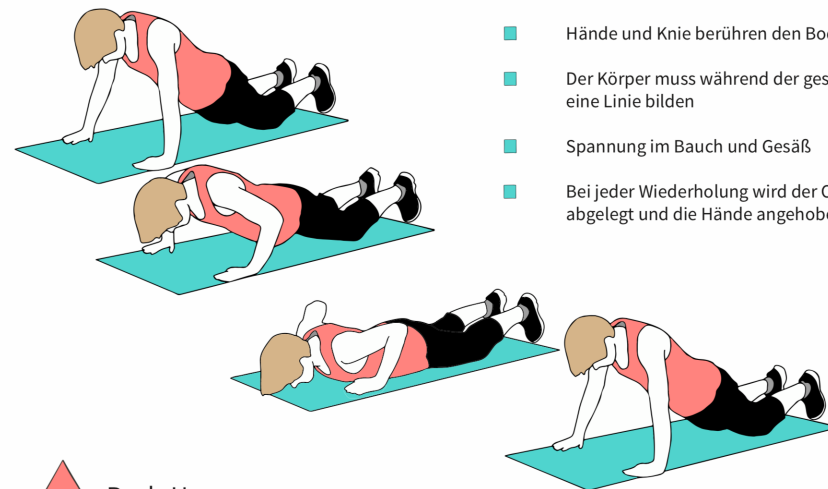


Knee Push-Ups

wimasu.de

Fitness

KNEE PUSH-UPS



- Hände und Knie berühren den Boden
- Der Körper muss während der gesamten Übung eine Linie bilden
- Spannung im Bauch und Gesäß
- Bei jeder Wiederholung wird der Oberkörper abgelegt und die Hände angehoben



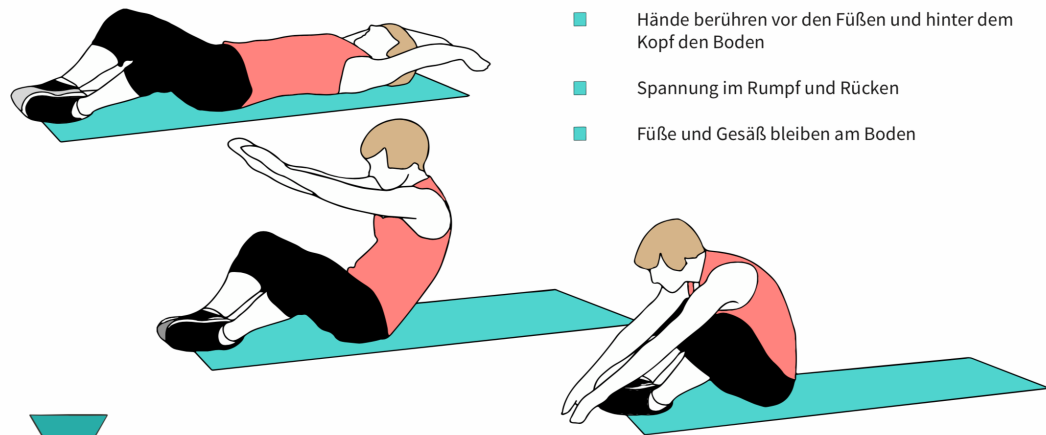
Push-Ups

wimasu.de

Fitness

Sit-Ups

SIT-UPS



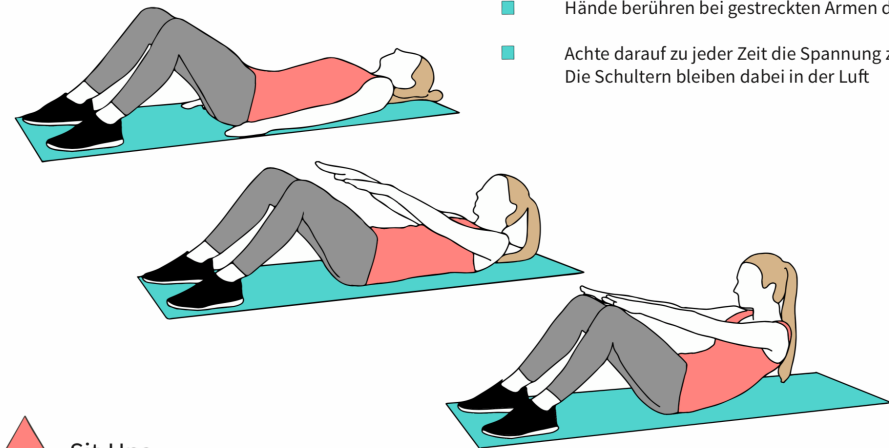
- Fußsohlen aneinander stellen, Knie fallen zur Seite
- Hände berühren vor den Füßen und hinter dem Kopf den Boden
- Spannung im Rumpf und Rücken
- Füße und Gesäß bleiben am Boden



wimasu.de

Fitness

CRUNCHES



- Beine auf den Boden abstellen, Knie ca. 90°
- Hände berühren bei gestreckten Armen die Knie
- Achte darauf zu jeder Zeit die Spannung zu halten. Die Schultern bleiben dabei in der Luft

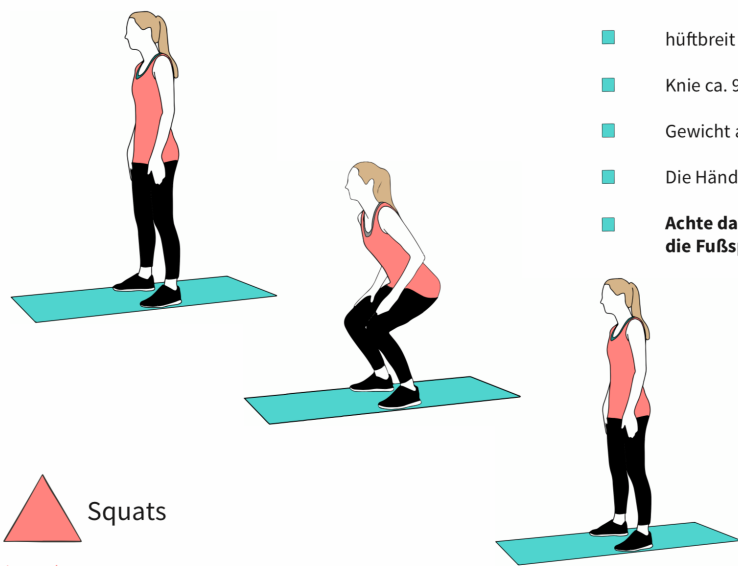


wimasu.de

Fitness

Squats

HAND SQUATS



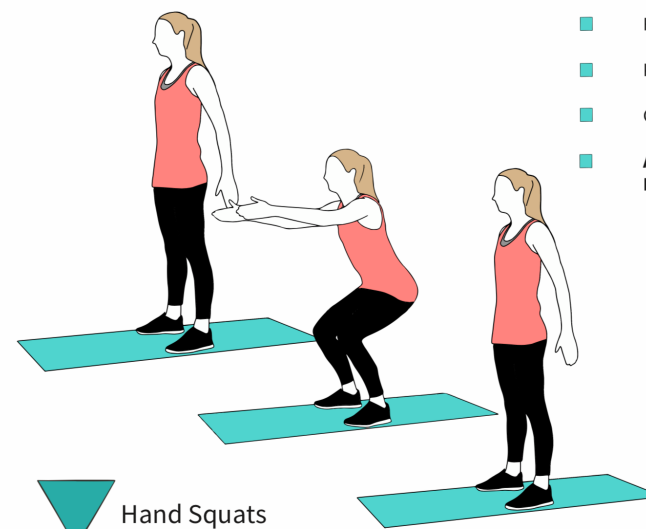
- hüftbreit
- Knie ca. 90° beugen
- Gewicht auf Füße
- Die Hände liegen auf den Oberschenkel
- **Achte darauf, dass deine Knie nie über die Fußspitzen hinauskommen**



wimasu.de

Fitness

SQUATS



- Füße hüftbreit
- Knie ca. 90° beugen
- Gewicht auf dem ganzen Fuß
- **Achte darauf, dass deine Knie nie über die Fußspitzen hinauskommen**



wimasu.de

Fitness



L·E·I·S·T·U·N·G

MANCHE MENSCHEN TRÄUMEN VON GROSSEN TATEN.
ANDERE SIND WACH UND FÜHREN SIE AUS.

Quellen:

- Idee:
https://padlet.com/jm_oleander23/sjd2h4dskr27
- Bildquellen:
- <https://lifecatcher.de/dranbleiben-eigene-projekte-nicht-aufgeben/>
- <https://www.poster-drucken.de/themenposter/motivationsposter.php>
- <https://www.nutri-plus.de/home-workout-so-trainierst-du-effektiv/>

