

Fit trotz Corona Trainingsprogramm für zu Hause



Trainingsgruppe/ schwerere Übungen, 2x pro Woche durchführen

Alle Übungen sollten so durchgeführt werden, dass sie „**ein bisschen** anstrengend“ sind. Es bieten sich – wenn möglich – ca. 3 Durchgänge mit 10 bis 15 Wiederholungen an. Zwischen den Durchgängen etwa 1 Minute Pause.

Erwärmung: Gymnastische Übungen. Jede Übung ca. 15 bis 30 Sek. durchführen, 2 bis 3 Durchgänge:

- Auf der Stelle gehen
- Schultern rückwärts kreisen
- Arme vor & zurück schwingen
- Fersen zum Po
- Knie anheben
- Nach vorne boxen

1) Kniebeugen



2) Ausfallschritte



3) Einbeinstand, 15 Sek. pro Bein



4) Liegestütz an der Wand



5) Handtuch vor Brust auseinander ziehen



6) Rudern mit Theraband

