

Wochenplan für die Mädchen – Klasse 10b

Liebe Mädchen,

ich hoffe, euch geht es gut. Als wir uns das letzte Mal gesehen haben, ist viel Zeit vergangen. Damals habe ich euch ein paar Übungsanregungen mitgegeben, die ihr für euch zu Hause praktizieren sollt (Seilspringen, Liegestütze, Seitliegestütz, Sit ups, Rückenübungen, Halteübungen,...), wenn die Schulschließung stattfindet. Ich denke, dass die meisten von euch etwas getan haben. Doch ich möchte euch jetzt noch einmal mehr motivieren, etwas Sport für euch zu treiben, damit ihr etwas Gutes für euren Körper tut. Außerdem ist sportliche Ablenkung jetzt besonders wohltuend.

Immer nur diese Übungen sind natürlich eher langweilig, vor allem, wenn man für sich alleine trainiert. Ihr dürft euch gern Sportapps herunterladen, natürlich nur, wenn eure Eltern das erlauben. Vielleicht habt ihr dann mehr Motivation etwas Sport zu treiben. Außerdem möchte ich euch animieren, so viel es geht, nach draußen zu gehen, um zu spazieren, zu joggen oder Rad zu fahren.

Ich denke, es ist jetzt sehr sinnvoll, eine Ausdauerinheit zu starten, da man sehr viele Sportarten gerade nicht durchführen kann. Laufen und Kräftigungsübungen sind möglich. Deshalb möchte ich, dass ihr für euch vielleicht ein Sporttagebuch beginnt, in welchem ihr eure Trainingseinheiten planen und festhalten könnt, um auch Leistungsfortschritte festzustellen. Dies könnt ihr auf Zetteln oder tatsächlich in einem Heft oder einem Buch tun. Eine Vorlage gebe ich euch mit (Beispiel).

Ihr sollt nach Möglichkeit 2 bis 3x die Woche laufen und zusätzlich dazu einige Übungen zur Kräftigung und Dehnung machen. Wer keinen guten Trainingszustand hat, der beginnt mit Walking oder schnellem Gehen und joggt eher langsam. Wer schon eine gute Grundfitness hat, versucht neben durchhaltendem Joggen auch das Tempo zu steigern. Ziel soll es sein, dass ihr **30 Minuten** am Stück nach einigen Wochen laufen könnt. Wer das schon kann, versucht die 30 Minuten in seinem Tempo zu steigern. Also, baut in eure Trainingsläufe auch mal schnelle Passagen ein (100 m – Sprint oder 300 m – angezogenes Tempo, bergauf ein Stück rennen, Treppenlauf,..), danach wieder langsam Laufen und so fort. So erhöht ihr die Trainingsintensität und steigert auch die Kraft in den Beinen.

Wichtig: Achtet auf eure Atmung. Atmet langsam und ruhig, länger aus als ein.

Laufe zuerst ohne schnaufen. So, dass du dich auch unterhalten kannst.

Wenn du natürlich dein Tempo steigert, ist dies nicht mehr möglich.

Ich wünsche euch noch alles Gute für die Zeit zu Hause – haltet durch und bleibt gesund!!!

Eure Frau Mayer

Vorschlag für dein Trainingsplan und Trainingstagebuch (es ist nur ein Vorschlag, jeder darf sich etwas eigenes zusammenstellen):

Woche **von:** **bis:**

Name:

Tag	Dauer	Aktivität	Intensität	Empfinden nach dem Training
------------	--------------	------------------	-------------------	------------------------------------

😊 😐 😞

Mo	15 min	Joggen	mittel	?
	15 min	Gymn. zur Dehnung	gering	?
	10 min	Kräftigung		?
Die	20 min	Tanzen	gering, mittel	?
Mi	20 min	Joggen	mittel	?
	15 min	Gymn. und Kräftigung	gering, mittel	
Do	30 min	Yoga	mittel	?
Fr	20 min	Joggen	mittel	?
	15 min	Gymn. u. Kräftigung	mittel	
Sa	20 min	Tanzen	gering, mittel	?

Trainingstagebuch von

Woche

vom:

bis:

Tag	Dauer	Aktivität	Intensität	Empfinden nach dem Training
Mo				
Die				
Mi				
Do				
Fr				
Sa				
So (Pause oder auch nicht)				

Anregungen für Apps oder youtube:

(nur, wenn es deine Eltern erlauben)

YouTube channel	
Yoga	mit Mady Morrison https://youtu.be/UErN1VLCXCO
Tanzen	Tanz mit Anna https://youtu.be/sjy03vw9BIM
Apps	
Ausdauer	Adidas-running by runtastic