

## 2. CORONA LOCKDOWN 2020 – TVR TRAININGSPLAN

<p><b>A</b></p>  <p>2 MIN. PLANK</p>	<p><b>I</b></p>  <p>15X AUSFALLSCHRITTE GESPRUNGEN</p>	<p><b>Q</b></p>  <p>3X TREPPENSPRÜNGE ( MIND. 20)</p>	<p><b>Y</b></p>  <p>10 ENGE LIEGESTÜTZ</p>
<p><b>B</b></p>  <p>2X 30 SEK. FAHRRAD FAHREN</p>	<p><b>J</b></p>  <p>15X PLANK AND REACH</p>	<p><b>R</b></p>  <p>40X SIT UPS</p>	<p><b>Z</b></p>  <p>10X TURNTABLE-BURPEES</p>
<p><b>C</b></p>  <p>HAND- / KOPFSTAND</p>	<p><b>K</b></p>  <p>2X30 SEK. SPEED STEPS</p>	<p><b>S</b></p>  <p>2X 20 HANTUCH SIT UPS</p>	 <p><b>TRAININGS- ABC</b></p> <p>JEDEN TAG WERDET IHR EIN WORD VON UNS ERHALTEN. FÜGT DIE AUFGABEN FÜR DAS WORD ZUSAMMEN UND FERTIG IST EUER TRAININGSPLAN.</p>
<p><b>D</b></p>  <p>20X DOUBLE UNDER</p>	<p><b>L</b></p>  <p>2X15 KLAPPMESSER</p>	<p><b>T</b></p>  <p>2X15 SPINNEN TOE TAP</p>	
<p><b>E</b></p>  <p>20X KNIEBEUGEN</p>	<p><b>M</b></p>  <p>1MIN. WANDSITZEN</p>	<p><b>U</b></p>  <p>2X30 WADENPUMPEN</p>	
<p><b>F</b></p>  <p>2X15 X PLANK TO PUSH UP</p>	<p><b>N</b></p>  <p>2X30 SEK. BRÜCKE HALTEN</p>	<p><b>V</b></p>  <p>2X 20 MOUNTAINCLIMBER</p>	
<p><b>G</b></p>  <p>15X TUCK JUMP</p>	<p><b>O</b></p>  <p>2X45 SEK. SIDE PLANK</p>	<p><b>W</b></p> <p>30X HOCK STRECK SPRÜNGE</p>	
<p><b>H</b></p>  <p>2X 15 SKATER JUMPS ( SEITLICH AUF 1 BEIN HIN &amp; HER SPRINGEN)</p>	<p><b>P</b></p>  <p>30X DIPS</p>	<p><b>X</b></p>  <p>2X15 SQUAT JUMPS</p>	

ZUSAMMEN SCHAFFEN WIR DAS! BLEIBT ZUHAUSE, BLEIBT GESUND, BLEIBT FIT!

BEI FRAGEN SCHREIBT UNS EINFACH.

- A** = UNTERARMSTÜTZ, BLEIBT GERADE, SPANNUNG HALTEN UND ATMEN 😊
- B** = RÜCKENLAGE, ARME & BEINE SIND IN DIE LUFT GESTRECKT & BEWEGEN SICH GEGENGLEICH, SODASS IHR MIT EUREN ELLENBOGEN DAS GEGENÜBERLIEGENDE KNIE BERÜHRT.
- C** = SPANNUNG HALTEN, KÖRPER ANSPANNEN & ZU KEINER BANANE WERDEN! OB ALLEINE, AN DER WAND ODER MIT HILFE
- D** = SPRINGT 20 DOUBLE UNDER, ARME RUHIG HALTEN UND WIE EINE FEDER 😊
- E** = KNIEBEUGEN, GEWICHT IST AUF DEN HACKEN UND IHR SEHR DIE GESAMTE ZEIT EURE ZEHENSPITZEN
- F** = BEWEGE DICH VON DER UNTERARMSTÜTZPOSITION UND DIE LIEGESTÜTZPOSITION, INDEM DU ABWECHSELND EINEN ARM NACH DEM ANDEREN BEUGST ODER AUSSTRECKST; LASSE DEINE HÜFTE GERADE, DIE SOLL NICHT WACKELN!  
(JEDER ARM 15 WDH.)
- G** = SPRING SO HOCH WIE DU KANNST UND ZIEHE DIE KNIE AN.
- H** = SPRINGE SO WEIT WIE DU KANNST AUF DEM LINKEN BEIN NACH RECHTS UND ANDERS HERUM. IMMER SICHER LANDEN, SONST WENIGER WEIT SPRINGEN!
- I** = STELLE EIN BEIN AUF UND MACHE MIT DEM ANDEREN EINEN GROßEN SCHRITT NACH VORNE. DIE ZEHENSPITZEN ZEIGEN DABEI BEIDE NACH VORNE UND DAS VORDERE KNIE GEHT NICHT WEITER ALS DIE FUßSPITZE NACH VORN. AUS DIESER POSITION SPRINGST DU IN DEN AUSFALLSCHRITT AUF DER ANDEREN SEITE
- J** = DU STELLST IN REICHWEITE EINEN GEGENSTAND, DEN DU IN DER PLANK-POSITION~ ABWECHSELND MIT DEM RECHTEN UND DEM LINKEN ARM ANTIPPST.
- K** = GIB GUMMI! 😊
- L** = BAUHLAGE, DIE HÄNDE SIND GESTRECKT ÜBER DEM KOPE. NUN FÜHRST DU DIE HÄNDE UND DIE FÜßE GESTRECKT NACH OBEN, SODASS SIE SICH AUF BRUSTHÖHE TREFFEN. IST DIES ZU SCHWER, SO KANNST DU DIE BEINE AUCH KNICKEN.
- M** = SUCHE DIR EINE WAND UND SETZE DICH MIT EINEM RECHTEN WINKEL DER OBERSCHENKEL ZU DEN WADEN. IST DIES ZU SCHWER SETZE DIE HÄNDE AUF DIE KNIE.
- N** = BRÜCKE HALTEN, GERN WIPPEN UND DEN ARM-RUMPF-WINKEL GROß HALTEN.

- O** = SEITLICHE UNTERARMSTÜTZ; FUß, KNIE HÜFTE UND SCHULTER BILDEN EINE LINIE. IHR KÖNNT DEN FREIEN ARM SENKRECHT IN DIE LUFT STRECKEN ODER IN DER HÜFTE ANSTELLEN. WENN DU MAGST KANNST DU AUCH DEN ARM VON OBEN NACH UNTEN ( OBEN – UNTER DEN BAUCH USW.) HIN UND HER BEWEGEN.
- P** = SUCHE DIR EINEN STUHL ODER EINE ERHÖHUNG. SETZE DICH DRAUF UND RUTSCH LANGSAM ÜBER DEN RAND, BIS DU DICH NUR MIT DEINEN ARMEN HINTEN STÜTZT. BEUGE IN DIESER POSITION DEINE ARME DIE BEINE SOLLTEN WENN MÖGLICH GETRECKT NACH VORNE SEIN UND DER KÖRPER EINE LINIE BILDEN. DIE ELLENBOGEN SOLLTEN DIE GANZE ZEIT NACH HINTEN ZEIGEN.
- Q** = SPRONGE MIT GESCHLOSSENEN BEINEN DIE TREFFE HOCH. DU BIST KEIN ELEFANT 😊
- R** = RÜCKENLAGE; HÄNDE SIND VOR DER BRUST VERKREUZT ODER BERÜHREN DIE SCHLÄFEN. DER OBERKÖRPER WIRD BEI AUFGESTELLTEN ODER ANGEWINKELTEN BEINEN RICHTUNG DECKE GEFÜHRT.
- S** = RÜCKENLAGE UND DIE BEINE SIND ANGEWINKELT. EIN HANDTUCH ODER EIN ANDERER GEGENSTAND WIRD BEI AUFRICHTETEM OBERKÖRPER IM KREIS UM DIE ANGEHOBENEN BEINE GEGEBEN.
- T** = IN DER SPINNENPOSITION WERDEN ABWECHSELND EIN FUß UND DER GEGENÜBERLIEGENDE ARM AUF BRUSTHÖHE ZUSAMMENGEFÜHRT. DER POPO BLEIBT IN DER LUFT! 😊
- U** = IN AUFRICHTEM STAND GEHST DU AUF ZEHENSPIZTEN UND ZURÜCK. DIE HACKEN BERÜHREN NIE DEN BODEN!
- V** = IN DER LIEGESTÜTZPOSITION SPRINGST DU ABWECHSELND MIT EINEM FUß IN RICHTUNG SCHULTER EBEN DER KÖRPERSEITE.
- W** = AUS DER HOCKE SPRINGST DU SO HOCH WIE DU KANNST.
- X** = AUS EINER KNIEBEUGE HERAUS SPRINGST DU SO HOCH WIE DU KANNST UND LANDEST WIEDER IN EINER KNIEBEUGE. DIE KNIE BLEIBEN AUßEN UND KLAPPEN NICHT NACH INNEN! BITTE FEDERT DEN SPRUNG GUT AB!
- Y** = LIEGESTÜTZ, ABER DIE ELLENBOGEN LIEGEN AM KÖRPER AN WÄHREND DER LIEGESTÜTZ.
- Z** = AUS DER LIEGESTÜTZPOSITION SPRINGST DU EINE 90 GRAD DREHUNG IN DER LIEGESTÜTZPOSITION UND GEHST ANSCHLIEßEND IN DIE HOCKE. ES FOLGT EIN STRECKSPRUNG. DU GEHST WIEDER IN DIE HOCKE, IN DIE LIEGESTÜTZPOSITION, USW.