

Trainingsplan für



02/21



Trainingswoche

Aufgabe	Anzahl / Dauer pro Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	eigene Einschätzung	gesamt tatsächlich
Spazieren gehen/Walken Mit Zusatzaufgaben siehe unten	35 Min. 55 Min. 75 Min.									
Hampelmann oder Seilchenspringen	70 x 100 x 130 x									
Wandsitzen siehe Video	2 x pro Woche 3 x pro Woche 3 x pro Woche									
Unterarmstütz plus 1 x 3 Spiele Tic Tac Toe siehe Video	2 x pro Woche 3 x pro Woche 3 x pro Woche									
Joggen	3 x 3 Min. 3 x 4 Min. 2x10 Min.									

Wähle eine realistische Schwierigkeitsstufe 1 2 3 aus.

Die Vorgabe "Anzahl/Dauer" sollte ein Anreiz für dich sein. Es ist aber nicht schlimm, wenn du es evtl. nicht schaffst. Dann eben in der nächsten Woche ;)

Du kannst im Feld "eigene Einschätzung" die Dauer/Anzahl eintragen, die du dir für diese Woche vornimmst.

Trage dann jeden Tag die Anzahl/Dauer ein, die du geschafft hast.

Wenn nicht anders beschrieben, kannst du dir die jeweilige Anzahl auf die ganze Woche aufteilen. (z.B. 30 Min. Spazieren gehen: Mo. 10 Min., Mi. 10 Min.

Sa. 10 Min. Oder 60 x Hampelmann: Mo. 10 x, Mi. 15 x, Do. 15 x, Fr. 20 x)

Am Ende der Woche kannst du uns gerne deinen ausgefüllten Trainingsplan zuschicken (a.theml@web.de) Basierend darauf, können wir dir dann auch gerne einen individuellen Plan aufstellen, der dann passend für dich ist.

### Zusatzaufgabe

Spazieren gehen / walken

erledigt

- Finde eine Mauer/Baumstamm o.ä. zum Balancieren
- Finde einen Baumstamm/eine Bank o.ä. für "Hockwende"
- Finde ein "STOP-Schild"
- Finde eine Hausnummer "52"
- Finde eine Garage
- Finde eine Bushaltestelle
- Finde eine Ampel, die "grün" zeigt
- Finde ein rotes/oranges Haus
- Finde ein Vogelhäuschen/Futterstation


Entsprechende Videos für die Aufgaben, findet ihr auf der Homepage (Judo@home / Trainingsplan 02/21)