

Trainingszirkel: Wie fit bin ich?

Name: _____

Datum: _____

Ablauf:

Der Trainingszirkel besteht aus 9 Stationen. Schreibe Dir auf, wie oft du welche Übung ausgeführt hast. Ziel ist es über die ganze Woche verteilt, so viele Wiederholungen wie möglich zu machen. Du kannst über den ganzen Tag verteilt trainieren. Wie viele schaffst Du?

Gib den Plan dann deinem Sportlehrer.

Dokumentation:

Station	Übung	Anzahl der Wiederholungen
1	Liegestütz	
2	Sit-Up	
3	Hampelmann	
4	Dips	
5	Seilspringen vorwärts	
6	Wechselhüpfen	
7	Kniebeugen	
8	Seilspringen rückwärts	
9	Burpee	

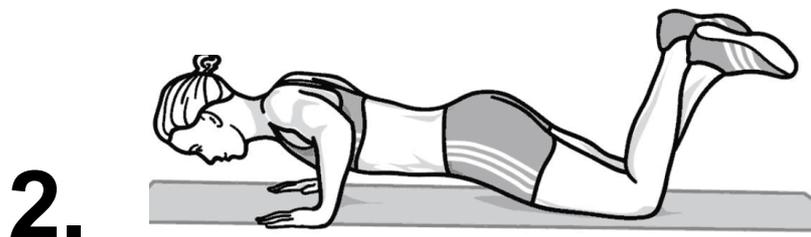
Station 1: Liegestütz

Material: -

Ausführung:



Alternative:



Station 2: Sit-Up

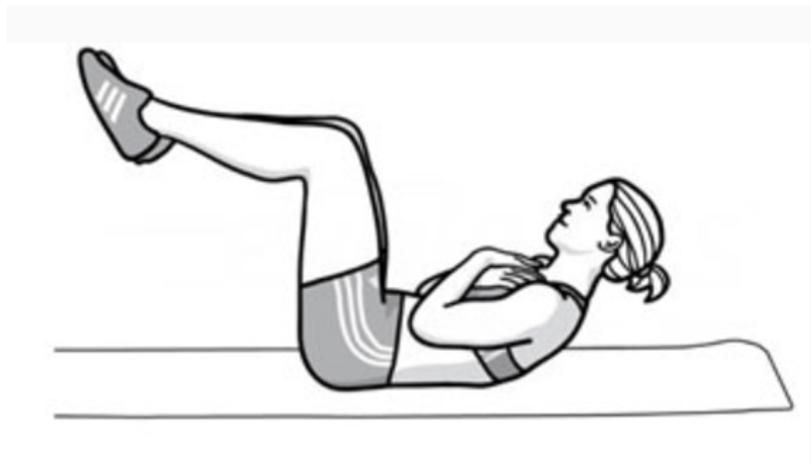
Material: -

Ausführung:

1.



2.



Station 3: Hampelmann

Material: -

Ausführung:

1.



2.



Station 4: Dips

Material: Bank oder Kasten

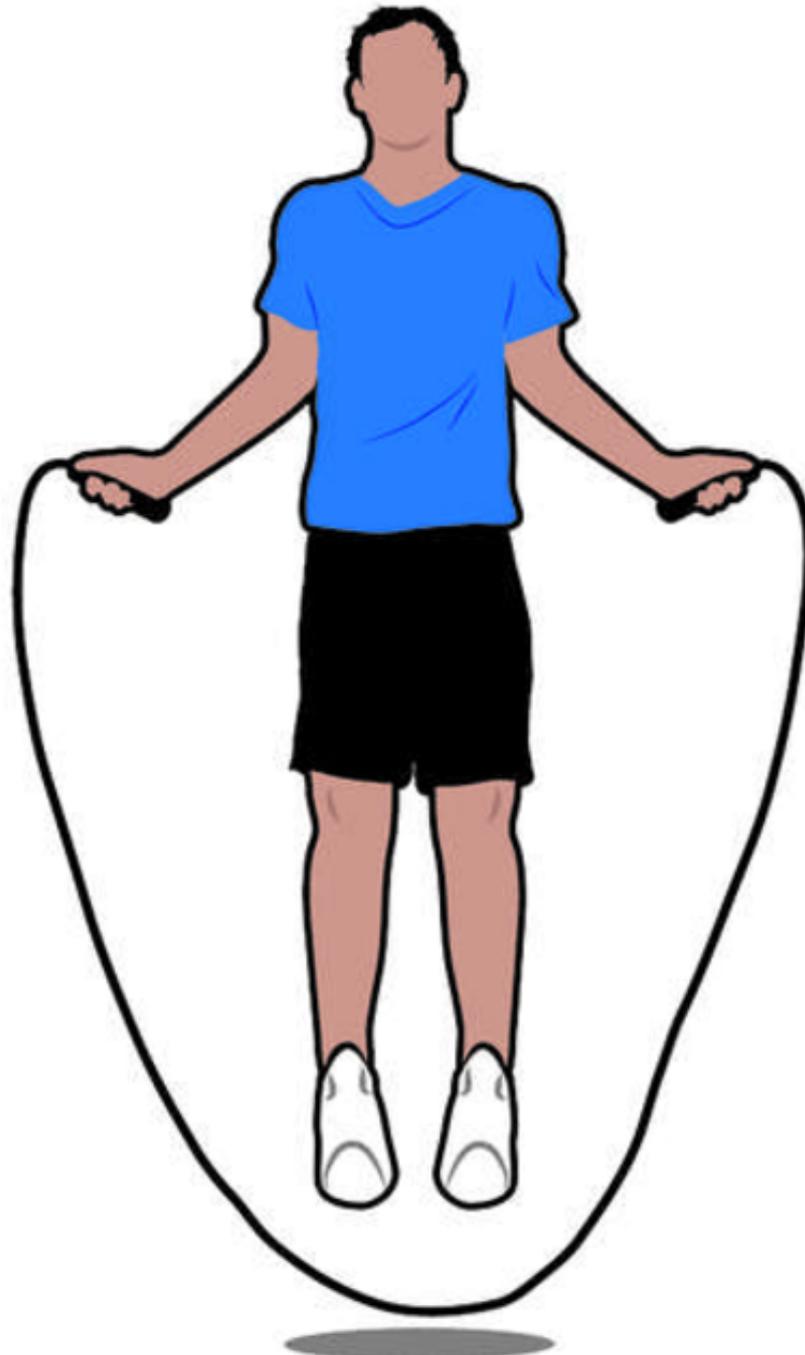
Ausführung:



Station 5: Seilspringen vorwärts

Material: Seile

Ausführung:



Station 6: Wechselhüpfen

Material: Bank oder Kasten

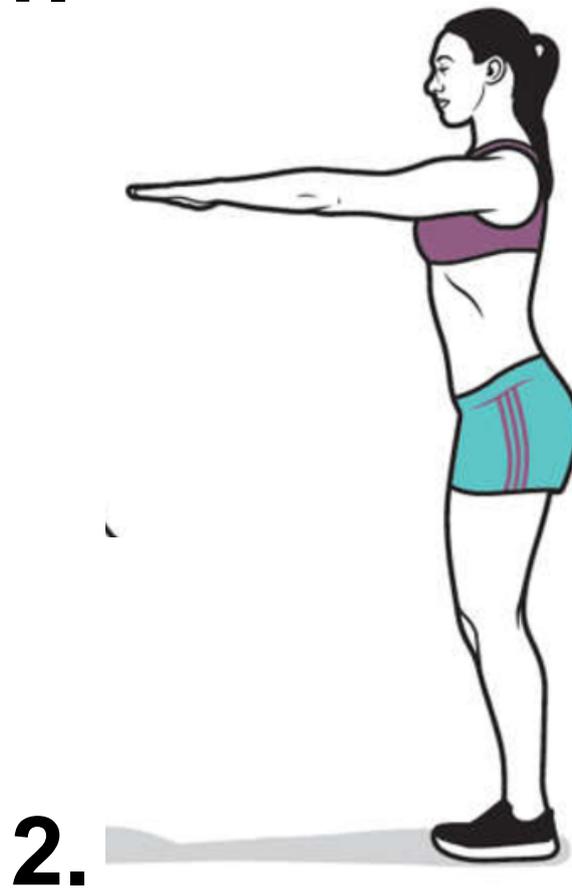
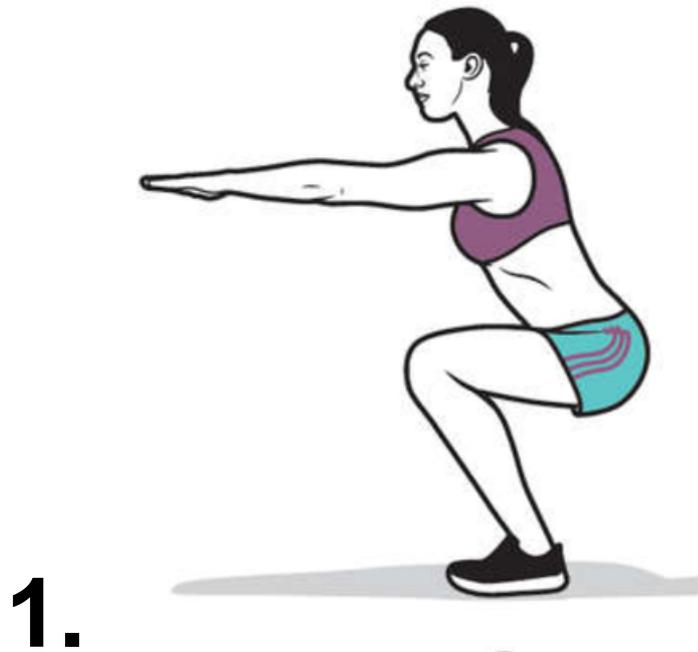
Ausführung:



Station 7: Kniebeugen

Material: -

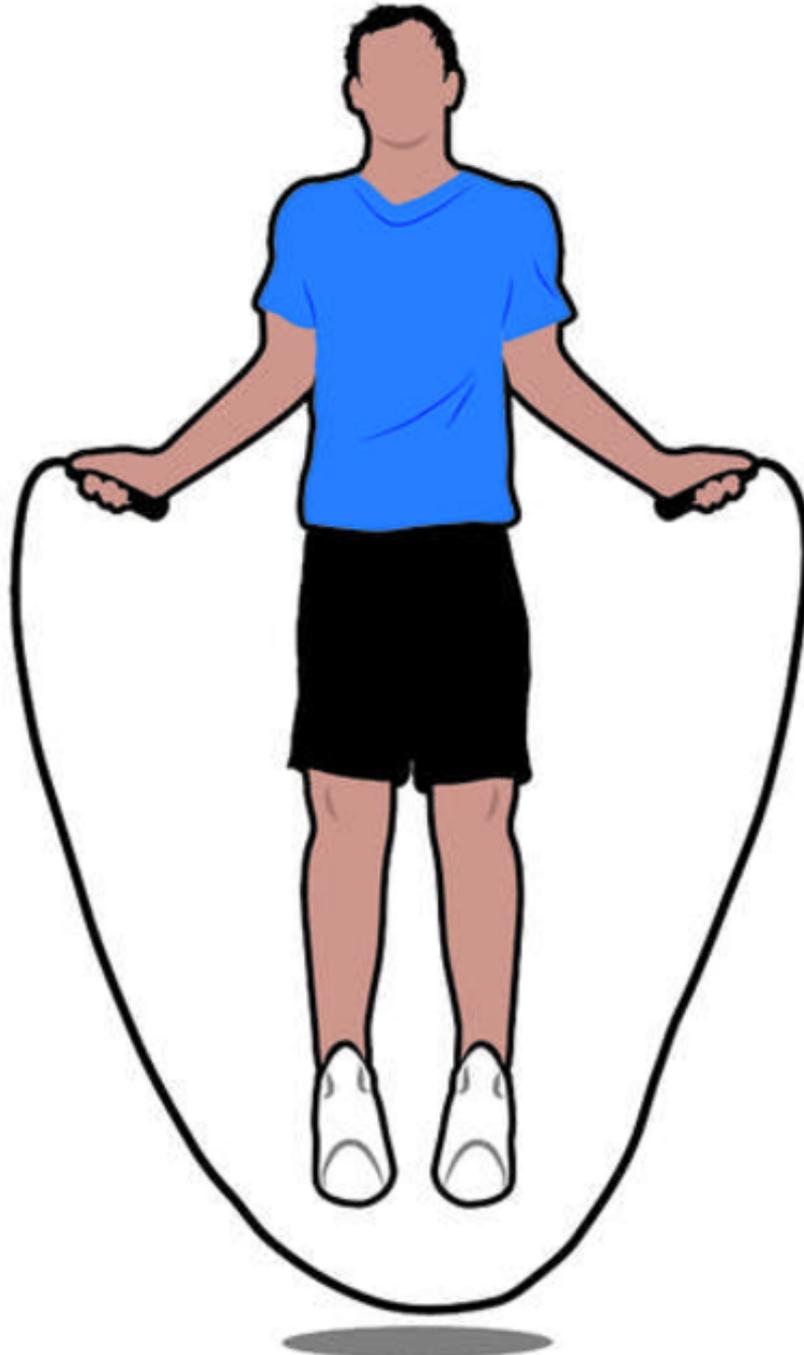
Ausführung:



Station 8: Seilspringen rückwärts

Material: Seile

Ausführung:



Station 9: Burpee

Material: -

Ausführung:

