

# HEIMTRAINING 6

(2 WOCHEN : MO 11.04. - SO, 24.04.11)

**NAME:** \_\_\_\_\_ **SIGN. ELTERN:** \_\_\_\_\_

	WOCHE 1	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
1. 300 Schnursprünge		■	■	■	■	■	■	■
2. 20 korrekte Liegestütze – 3 Serien		■	■	■	■	■	■	■
3. 20 Sit ups (u. Bm) – 3 Serien im Wechsel mit		■	■	■	■	■	■	■
4. 20 Schwimmbew. mit Armen (BL) – 3 Serien		■	■	■	■	■	■	■
5. 6 x 10m Side steps (tiefe Position) – 3 Serien		■	■	■	■	■	■	■
6. 1 min 8er-Lauf mit Richtungswechsel – 3 Serien		■	■	■	■	■	■	■
7. 30 sec möglichst viele 8er		■	■	■	■	■	■	■
8. 5 x 15m Sprint		■	■	■	■	■	■	■
9. 2 x pro Wo 60 min Ausdauerlauf		■	■	■	■	■	■	■
10. 1 min möglichst viele Schnursprünge		■	■	■	■	■	■	■