

## „Fit in den Frühling“

### Trainingsplan, erster Teil: Laufen

**Material:** Laufschuhe, geeignete Laufkleidung je nach Wetter

4 bis 5 km zügiges Walken

oder

5 bis 7 km Laufen, individuelle Pace

Als Variation, damit es nicht zu langweilig wird, alle 5 Minuten eine leichte Tempoerhöhung von ca. 20 Sekunden einbauen. Danach das Tempo wieder auf das ursprüngliche Tempo reduzieren. Möglichst nicht anhalten.

Bitte folgende Laufregeln beachten:

- Alleine laufen.
- Ausreichend Abstand zu Mitmenschen halten, um so die Kontakte und Übertragungsmöglichkeiten des Virus so gering wie möglich zu halten.
- Nach Möglichkeit Strecken nutzen, auf denen es nicht allzu voll ist oder auf die frühen Morgenstunden ausweichen.

### Trainingsplan, zweiter Teil: Übungen

**Material:** Handtuch oder dünne Matte zum Unterlegen

Nach dem Laufen bitte kurz erholen und anschließend folgende Übungen mit dem Schwerpunkt Bauch / Rücken / Rumpf machen.

**Sit-Ups:** gerade

**Rückenlage:** Hüfte anheben und halten, optional: auf der Stelle gehen

**Bauchlage:** Arme und Beine abheben und diagonal auf und ab bewegen

**Langsitz:** ausgestreckte Beine anheben und gegeneinander kreuzen

**Ausfallschritt:** Arme seitlich, Oberkörper nach rechts und links drehen, Beinwechsel

**Rücklage:** Beine senkrecht nach oben strecken und im Wechsel mit der rechten und linken Hand die Füße erreichen.

**4-Füßler-Stand:** rechter Arm/linkes Bein gerade abstrecken und einrollen, Wechsel nach der Hälfte

**Im Stehen:** Hände vor den Körper auf den Boden, Beine gestreckt, rechtes Bein nach hinten strecken, unter den Körper führen, nach hinten strecken, angewinkelt rechts neben den Körper führen, nach hinten strecken, angewinkelt unter dem Körper nach links führen, nach hinten strecken. Bein Wechsel

- Jede Übung nach Möglichkeit 40 Sekunden lang ausführen. Zwischen den Übungen jeweils 20 Sekunden Pause.
- Wer kann, macht davon zwei Durchgänge.
- Die Übungen können auch Zuhause gemacht werden. Die Zeiten sind natürlich variabel und können individuell angepasst werden.