SV LANGENDREER 04
LEICHTATHLETIK

Alternativplan 2 - Gruppe: U14/16

Belastung: 40 sek.
Pause: 20 sek.
Serienpause: 2 min.

Serie 1:
Unterarmstütz vorwärts
Unterarmstütz rückwärts
Unterarmstütz rechts
Unterarmstütz links
} 2mal

Serie 2:
Hund Re Arm, Li Bein
Hund Li Arm, Re Bein
Sit-Ups 15 Stück
Beinheber 20 Stück
} 2mal
(Bauchlage, Unterschenkel angewinkelt und die Beine im Wechsel leicht vom Boden abheben, 10x pro Seite)

Serie 3:
Sit-Ups schräg 20 Stück (rechts und links im Wechsel, 10x pro Seite)
Hüftheber 20 Stück
Liegestützposition, Schulter Taps (im Wechsel die Schulter kurz berühren)
Kerze stabil halten (gerne in der Luft den Po mit den Händen stabilisieren)

Serie 4:
Hampelmann
Holzfäller
Jesus-Sit-Ups 10 Stück
Kniebeuge 20 Stück (stabiler Stand, keine X-Beine machen!)