# Infos zu deinem Trainingsplan

- Trag deinen Namen ein

- Trag in die oberste Zeile das Datum des Trainings ein

- Kreuz an welche Übungen du alles bei deiner Trainingseinheit gemacht hast

- Beim Wandsitz und bei der Bretthaltung schreib die Sekunden oder Minuten auf, so lange wie du die Position halten konntest

- Bei Anmerkungen kannst du einen passenden Smiley malen oder beschreiben, wie dir die Übung gefallen hat

- Im Fazit kannst uns nach jedem Trainingsplan einmal sagen, ob das Workout zu einfach/ zu schwierig/gut passend war
  ➔ Das ist wichtig für uns, weil dann können wir beim nächsten Trainingsprogramm die Aufgaben besser auf dich anpassen

- Du bekommst mit dem Fitness Buch zusammen Trainingspläne (#1, #2, #3)
  ➔ Ein Trainingsplan besteht aus 10 Trainings
  ➔ Das bedeutet, dass die Pläne für 30 Trainings ausreichen, also mindestens für einen Monat (man kann pro Tag nur ein Training eintragen)

- Die ersten 10 Sportler, die alle 3 Pläne abgegeben haben, bekommen eine kleine Überraschung

- Bitte trag nur das ein, was du auch wirklich gemacht hast…wir sind alle Sportler und deshalb fair zueinander

  ➔ Du beschummelst nur dich…denn es geht um dein Training.
  Wir wollen dir nur dabei helfen fit zu bleiben ☺

Wir wünschen dir ganz viel Spaß beim Training ☺ ☺ ☺

# 1. POGGEN-Fitness-Buch

Trainingsplan # 1 für:_____

Start: 01.07.2020

**Fazit:**
- Das Workout war: zu einfach ☐ zu schwierig ☐ ganz gut ☐

- Meine Lieblingsübung: _____Die anstrengendste Übung: _____Die Übung war mir zu schwer:_____

| | Datum: | Datum: | Datum: | Datum: | Datum: | Datum: | Datum: | Datum: | Datum: | Datum: | Anmerkung: ☺ ☹ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Warming-UP** | | | | | | | | | | | |
| **Hampelmann**<br>3mal 10 | | | | | | | | | | | |
| **Strecksprünge**<br>10mal | | | | | | | | | | | |
| **Arme kreisen**<br>10mal | | | | | | | | | | | |
| **Schütteln**<br>Bis alles locker ist | | | | | | | | | | | |
| **Bein-Kraft** | | | | | | | | | | | |
| **Wadentipper**<br>3mal 10 | | | | | | | | | | | |
| **Wandsitz**<br>Zeit stoppen | | | | | | | | | | | |
| **Ausfallschritt** ☆<br>10mal pro Bein | | | | | | | | | | | |

| | Datum: | Datum: | Datum: | Datum: | Datum: | Datum: | Datum: | Datum: | Datum: | Datum: | Anmerkung: |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Bauch - Kraft** | | | | | | | | | | | |
| **Boot**<br>10mal | | | | | | | | | | | |
| **Beinhebel**<br>10mal | | | | | | | | | | | |
| **Bauchpresse** ☆<br>10mal | | | | | | | | | | | |
| **Rücken-Kraft** | | | | | | | | | | | |
| **Schulterbrücke**<br>10mal | | | | | | | | | | | |
| **Nussknacker**<br>10mal | | | | | | | | | | | |
| **Brett-Haltung**<br>Zeit stoppen | | | | | | | | | | | |
| **Beinstrecken**<br>10mal pro Bein | | | | | | | | | | | |
| **Vierfüßler** ☆<br>10mal | | | | | | | | | | | |

| | Datum: | Datum: | Datum: | Datum: | Datum: | Datum: | Datum: | Datum: | Datum: | Datum: | Anmerkung: |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Arm-/Schulter- Kraft** | | | | | | | | | | | |
| **Schmetterling**<br>3mal 10 | | | | | | | | | | | |
| **Stütz**<br>10mal | | | | | | | | | | | |
| **Hanteln**<br>3mal 10 je Arm | | | | | | | | | | | |
| **Liegestütz**<br>10mal | | | | | | | | | | | |
| **Entspannung** | | | | | | | | | | | |
| **Vorbeuge**<br>10mal | | | | | | | | | | | |
| **Katzenwelle**<br>10mal | | | | | | | | | | | |
| **Rücken aufkreisen**<br>10sek. halten | | | | | | | | | | | |
| **Käfer**<br>Bis alles locker ist | | | | | | | | | | | |
| **Winken**<br>10mal | | | | | | | | | | | |
| **Rückenrolle**<br>10mal | | | | | | | | | | | |