

Henriettas bewegte Schule

Trainingswoche 1

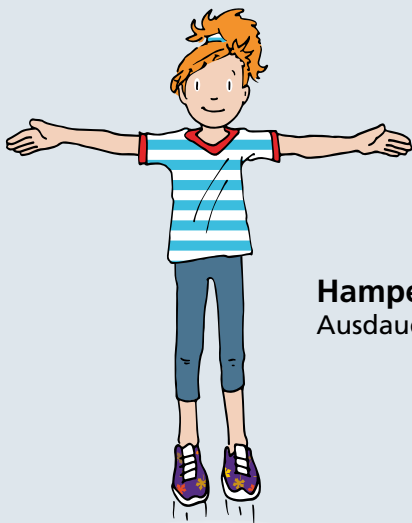
Einbeinstand
Koordination



Hock-Streck-Sprünge
Kraft



Hampelmann
Ausdauer



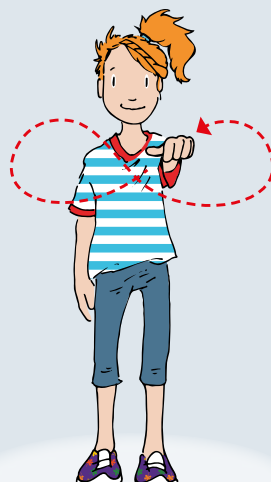
Unterarmstütz
Kraft



Ballwerfen
Koordination



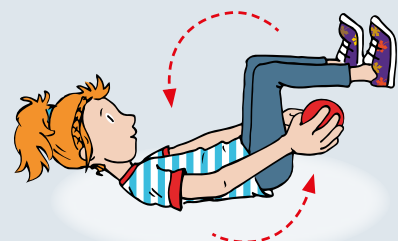
Die liegende Acht
Koordination



Boxen
Ausdauer



Balltransport auf dem Rücken
Kraft



Trainingswoche 1

Trainingsplan für:

Übung	Kategorie	Ausführung	Datum	Geschafft ✓
Hampelmann	Ausdauer	10 Wdh. 3 Sätze		
Boxen	Ausdauer	10 Wdh. 3 Sätze		
Hock-Streck-Sprünge	Kraft	10 Wdh. 3 Sätze		
Einbeinstand	Koordination	1 Wdh. re./li. 3 Sätze		
Unterarmstütz	Kraft	5 Wdh. 5 Sekunden		
Balltransport auf dem Rücken	Kraft	10 Wdh. 3 Sätze		
Ballwerfen	Koordination	10 Wdh. 3 Sätze		
Die liegende Acht	Koordination	5 Wdh./Arm 3 Sätze		

Übung	Kategorie	Ausführung	Datum	Geschafft ✓
Hampelmann	Ausdauer	10 Wdh. 3 Sätze		
Boxen	Ausdauer	10 Wdh. 3 Sätze		
Hock-Streck-Sprünge	Kraft	10 Wdh. 3 Sätze		
Einbeinstand	Koordination	1 Wdh. re./li. 3 Sätze		
Unterarmstütz	Kraft	5 Wdh. 5 Sekunden		
Balltransport auf dem Rücken	Kraft	10 Wdh. 3 Sätze		
Ballwerfen	Koordination	10 Wdh. 3 Sätze		
Die liegende Acht	Koordination	5 Wdh./Arm 3 Sätze		

www.aok.de/kindertheater

