

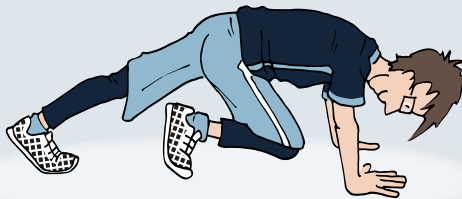
Henriettas bewegte Schule

Trainingswoche 3

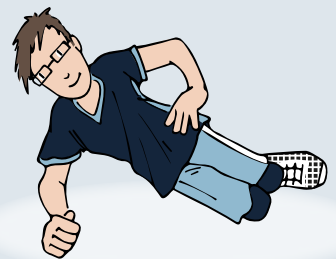
Bergspringen
Ausdauer



Bergsteigen
Ausdauer



Seitstütz
Kraft



Seiltanzen rückwärts
Koordination



Seiltanzen mit Kniehub
Koordination



Seitliches Rumpfbeugen
Kraft



Vier-Felder-Hüpfen
Koordination



Kniebeugen
Kraft



Tanzende Hände
Koordination



Trainingswoche 3

Trainingsplan für:

Übung	Kategorie	Ausführung	Datum	Geschafft ✓
Bergspringen	Ausdauer	10 Wdh. 3 Sätze		
Bergsteigen	Ausdauer	10 Wdh. 3 Sätze		
Seitstütz	Kraft	3 Wdh./Seite 5 Sekunden		
Seiltanzen mit Kniehub	Koordination	10 Schritte 3 Sätze		
Seiltanzen rückwärts	Koordination	10 Schritte 3 Sätze		
Kniebeugen	Kraft	10 Wdh. 3 Sätze		
Vier-Felder-Hüpfen	Koordination	5 Wdh. 3 Sätze		
Seitliches Rumpfbeugen	Kraft	10 Wdh. 3 Sätze		
Tanzende Hände	Koordination	5 Wdh. 3 Sätze		

Übung	Kategorie	Ausführung	Datum	Geschafft ✓
Bergspringen	Ausdauer	10 Wdh. 3 Sätze		
Bergsteigen	Ausdauer	10 Wdh. 3 Sätze		
Seitstütz	Kraft	3 Wdh./Seite 5 Sekunden		
Seiltanzen mit Kniehub	Koordination	10 Schritte 3 Sätze		
Seiltanzen rückwärts	Koordination	10 Schritte 3 Sätze		
Kniebeugen	Kraft	10 Wdh. 3 Sätze		
Vier-Felder-Hüpfen	Koordination	5 Wdh. 3 Sätze		
Seitliches Rumpfbeugen	Kraft	10 Wdh. 3 Sätze		
Tanzende Hände	Koordination	5 Wdh. 3 Sätze		

