

Kraft trainieren

Quarantrainingsplan KRAFT (Klassen 5-8 und 9-12)

Ein Dank an Herrn Warth

Zeitaufwand	Kraft-Trainingsplan für 4 Wochen, mit jeweils 4-5 Trainingstagen pro Woche Youtube-Erklärvideos zur Erläuterung und korrekten Durchführung
Kosten	Keine
Benötigtes Material	Ev. Unterlage/ Matte für die Übungen am Boden
<ul style="list-style-type: none">➤ Der Kraft-Trainingsplan ist auf 4 Wochen "Heimtraining" konzipiert➤ Differenziert wird für die Klassen 5-8 und die Klassen 9 - 12➤ Pro Woche wird an 4-5 Tagen trainiert➤ Zirkeltraining mit 7 Übungen für die verschiedenen Muskelgruppen, 2-3 Durchgänge pro Trainingseinheit➤ Alle Übungen werden beschrieben und im Erklärvideo gezeigt➤ Gleiche Übungen in Woche 1+2, neue Übungen in Woche 3+4	

GYMNASIUM _____ - FACHSCHAFT SPORT

Schullogo

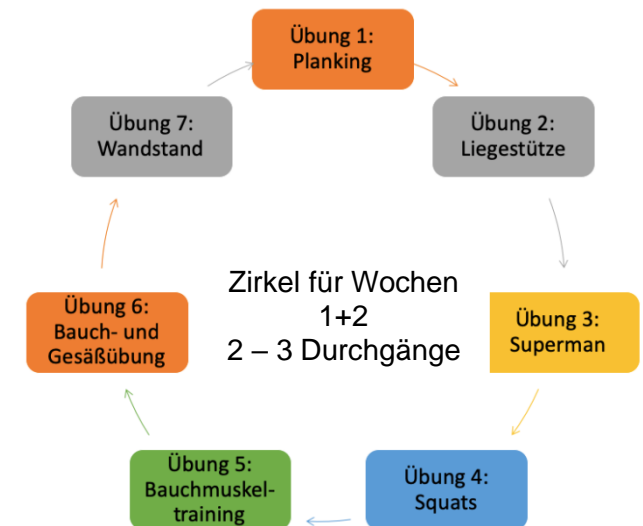
FIT IN 4 WOCHEN – DER QUARANTRAININGSPLAN EIN KRAFTTRAINING FÜR SCHÜLERINNEN UND SCHÜLER

Liebe Schülerinnen und Schüler,

aufgrund der andauernden Schließung unserer Schule möchten wir als Sportfachschaft dich dabei unterstützen, selbstständig zu Hause Sport zu treiben und deine Muskeln zu kräftigen – ohne viel Platz- und Materialbedarf. Zu Beginn jeder Woche werden wir dir dafür einen neuen Wochentrainingsplan im digitalen Schulhof hochladen, den du herunterladen und nach den vorgegebenen Übungen durchführen kannst. Wir wünschen dir dabei viel Freude und Erfolg.

Beachte bei der Durchführung des Quarantrainingsplans folgende Dinge:

- **Diese Datei enthält alle bisherigen Wochentrainingspläne. Hast du erst später zu trainieren begonnen oder musstest unterbrechen, kannst du jederzeit beginnen oder da fortsetzen, wo du stehengeblieben bist.**
- Führe die einzelnen Trainingseinheiten konsequent nach Trainingsplan durch und bleibe am Ball, denn jeden Tag wird es etwas schwieriger!
- Schreibe deine Erfahrungen nach der jeweiligen Einheit in dein Trainingstagebuch und kreuze ab!
- **Sieh dir das Erklärungsvideo unter <https://www.youtube.com/watch?v=r4aq-vCluOk> (für Wochen 1 und 2) und unter <https://www.youtube.com/watch?v=zvCPUENR4Hw> (für die Wochen 3 und 4) an und führe die Übungen in jeder Trainingseinheit richtig aus!**
- Der Trainingsplan ist als Zirkel konzipiert. Daher werden die einzelnen Übungen nacheinander ausgeführt. Ist Übung 7 absolviert, wird wieder zu Übung 1 übergegangen und ein neuer Durchgang durch die 7 Stationen erfolgt. Wenn du fit bist, darfst du auch drei Durchgänge machen!
- Lege zwischen den einzelnen Übungen jeweils eine Pause von ca. 10 Sekunden ein!



Trainingswochen:

(1) 20.-28.3.2020, (2) 30.-4.4.2020, (3) 6.-11.4.2020, (4) 13.-18.4.2020

Trainingspläne für die Jahrgangsstufen 5 - 8

Trainingswoche 1 (20.03. – 28.03.2020) für die **Jahrgangsstufen 5 - 8**

Wochentag	Warm-Up	Übung 1	Übung 2	Übung 3	Übung 4	Übung 5	Übung 6	Übung 7
Übungsname		Planking (Armstützen)	Push-Ups (Liegestütze / auf den Knien) erlaubt	Superman (Kräftige deine Schenkel und Po-Muskeln)	Squats (Kniebeugen)	Sit-Ups (Bauchmuskeln)	Dreieck (Bauch und Po)	Wandstand (Taille und Oberschenkel)
Freitag, 20.03.2020	2 min auf der Stelle laufen (nicht sprinten, nicht gehen)	15 Sekunden	5 Liegestütze	5x pro Seite	5 Squats	5x pro Seite	5x pro Bein	15 Sekunden
Samstag, 21.03.2020	2 min auf der Stelle laufen	15 Sekunden	5 Liegestütze	5x pro Seite	5 Squats	5x pro Seite	5x pro Bein	15 Sekunden
Montag, 23.03.2020	30 Sek. auf der Stelle laufen + 30 Sek. Hampelmann + 30 Sek. laufen	20 Sekunden	6 Liegestütze	6x pro Seite	6 Squats	6x pro Seite	6x pro Bein	20 Sekunden
Mittwoch, 25.03.2020	30 Sek. auf der Stelle laufen + 30 Sek. Hampelmann + 30 Sek. laufen	20 Sekunden	7 Liegestütze	7x pro Seite	7 Squats	7x pro Seite	7x pro Bein	20 Sekunden
Freitag, 27.03.2020	30 Sekunden auf der Stelle laufen + 10 Strecksprünge + 30 Sek. laufen	25 Sekunden	-	8x pro Seite	8 Squats	8x pro Seite	8x pro Bein	25 Sekunden
Samstag, 28.03.2020	30 Sekunden auf der Stelle laufen + 10 Strecksprünge + 30 Sek. laufen	-	9 Liegestütze	9x pro Seite	9 Squats	9x pro Seite	9x pro Bein	25 Sekunden

Trainingswoche 2 (30.03. – 04.04.2020) für die Jahrgangsstufen 5 – 8

Wochentag	Warm-Up	Übung 1	Übung 2	Übung 3	Übung 4	Übung 5	Übung 6	Übung 7
Übungsname		Planking (Armstützen)	Push-Ups (Liegestütze / auf den Knien) erlaubt	Superman (Kräftige deine Schenkel und Po-Muskeln)	Squats (Kniebeugen)	Sit-Ups (Bauchmuskeln)	Dreieck (Bauch und Po)	Wandstand (Taille und Oberschenkel)
Montag, 30.03.2020	30 Sek. auf der Stelle laufen + 10 Hocksprünge + 30 Sek. auf der Stelle lauen	30 Sekunden	10 Liegestütze	10x pro Seite	10 Squats	10x pro Seite	10x pro Bein	25 Sekunden
Mittwoch, 01.04.2020	30 Sekunden auf der Stelle laufen + 10 Strecksprünge + 30 Sek. laufen	35 Sekunden	10 Liegestütze	10x pro Seite	12 Squats	10x pro Seite	12x pro Bein	30 Sekunden
Freitag, 03.04.2020	30 Sek. auf der Stelle laufen + 30 Sek. Hampelmann + 30 Sek. laufen	40 Sekunden	12 Liegestütze	12x pro Seite	12 Squats	12x pro Seite	12x pro Bein	35 Sekunden
Samstag, 04.04.2020	30 Sekunden auf der Stelle laufen + 10 Strecksprünge + 30 Sek. Hampelmann	45 Sekunden	12 Liegestütze	15x pro Seite	15 Squats	15x pro Seite	15x pro Bein	40 Sekunden

Trainingswoche 3 (06.04. – 11.04.2020) für die Jahrgangsstufen 5 – 8

Wochentag	Warm-Up	Übung 1	Übung 2	Übung 3	Übung 4	Übung 5	Übung 6 <small>(nicht im Video)</small>	Übung 7 <small>(nicht im Video)</small>
Übungsname		Push-Ups <small>(Armstützen mit Rollen des Balles)</small>	Lungs <small>(Ausfallschritt mit Drehung des Oberkörpers und Prellen des Balles)</small>	Burpees <small>(Strecksprung und Plank vorwärts)</small> <small>→ Hier Achtung: Beine stützen statt auf neben dem Ball</small>	Sumo-Squat <small>(Kniebeugen statisch mit Ball-Lenkrad)</small>	Hamster-Curl <small>(Plank rückwärts mit Füße auf den Ball und rollen)</small>	??? <small>Auf den Bauch legen, Ball in die Hände nehmen, Arme u. Beine ausstrecken und leicht anheben/ vom Boden lösen</small>	Sit-Ups <small>(Auf den Rücken legen, die Füße auf dem Boden angewinkelt abstellen, Ball wird mit beiden Händen abwechselnd auf Kniehöhe hoch- und wieder zum Bauch zurückgerollt → Oberkörper dabei immer leicht anheben)</small>
Montag, 06.04.2020	30 Sek. auf der Stelle laufen + 10 Hocksprünge + 30 Sek. auf der Stelle lauen	4 Liegestütze	5 pro Seite	4x	Ball-Lenkrad 12x drehen	Ball 5x anziehen	Position für 10 Sekunden halten	8x
Mittwoch, 08.04.2020	30 Sekunden auf der Stelle laufen + 10 Strecksprünge + 30 Sek. laufen	5 Liegestütze	6 pro Seite	6x	Ball-Lenkrad 15x drehen	Ball 7x anziehen	Position für 12 Sekunden halten	10x
Freitag, 10.04.2020	30 Sek. auf der Stelle laufen + 30 Sek. Hampelmann + 30 Sek. laufen	7 Liegestütze	7 pro Seite	8x	Ball-Lenkrad 18x drehen	Ball 8x anziehen	Position für 14 Sekunden halten	12x
Samstag, 11.04.2020	30 Sekunden auf der Stelle laufen + 10 Strecksprünge + 30 Sek. Hampelmann	8 Liegestütze	8 pro Seite	10x	Ball-Lenkrad 20x drehen	Ball 10x anziehen	Position für 16 Sekunden halten	14x

Trainingswoche 4 (13.04. – 18.04.2020) für die Jahrgangsstufen 5 – 8

Wochentag	Warm-Up	Übung 1	Übung 2	Übung 3	Übung 4	Übung 5	Übung 6 (nicht im Video)	Übung 7 (nicht im Video)
Übungsname		Push-Ups (Armstützen mit Rollen des Balles)	Lungs (Ausfallschritt mit Drehung des Oberkörpers und Pellen des Balles)	Burpees (Strecksprung und Plank vorwärts) → Hier Achtung: Beine stützen statt auf neben dem Ball	Sumo-Squat (Kniebeugen statisch mit Ball-Lenkrad)	Hamster-Curl (Plank rückwärts mit Füße auf den Ball und rollen)	Schiffchen Auf den Bauch legen, Ball in die Hände nehmen, Arme u. Beine ausstrecken und leicht anheben/ vom Boden lösen	Sit-Ups (Auf den Rücken legen, die Füße auf dem Boden angewinkelt abstellen, Ball wird mit beiden Händen abwechselnd auf Kniehöhe hoch- und wieder zum Bauch zurückgerollt → Oberkörper dabei immer leicht anheben)
Montag, 13.04.2020	30 Sek. auf der Stelle laufen + 10 Hocksprünge + 30 Sek. auf der Stelle lauen	8 Liegestütze	9 pro Seite	10x	Ball-Lenkrad 15x drehen	Ball 10x anziehen	Position für 15 Sekunden halten	12x
Mittwoch, 15.04.2020	30 Sekunden auf der Stelle laufen + 10 Strecksprünge + 30 Sek. laufen	8 Liegestütze	10 pro Seite	11x	Ball-Lenkrad 18x drehen	Ball 12x anziehen	Position für 18 Sekunden halten	15x
Freitag, 17.04.2020	30 Sek. auf der Stelle laufen + 30 Sek. Hampelmann + 30 Sek. laufen	9 Liegestütze	11 pro Seite	12x	Ball-Lenkrad 20x drehen	Ball 14x anziehen	Position für 20 Sekunden halten	18x
Samstag, 18.04.2020	30 Sekunden auf der Stelle laufen + 10 Strecksprünge + 30 Sek. Hampelmann	10 Liegestütze	12 pro Seite	13x	Ball-Lenkrad 23x drehen	Ball 15x anziehen	Position für 25 Sekunden halten	20x

Trainingspläne für die Jahrgangsstufen 9 - 12

Trainingswoche 1 (20.03. – 28.03.2020) für die **Jahrgangsstufen 9-12**

Wochentag	Warm-Up	Übung 1	Übung 2	Übung 3	Übung 4	Übung 5	Übung 6	Übung 7
Übungsname		Planking (Armstützen)	Push-Ups (Liegestütze / auf den Knien) erlaubt	Superman (Kräftige deine Schenkel und Po-Muskeln)	Squats (Kniebeugen)	Sit-Ups (Bauchmuskeln)	Dreieck (Bauch und Po)	Wandstand (Taille und Oberschenkel)
Freitag, 20.03.2020	2 min auf der Stelle laufen (nicht sprinten, nicht gehen)	25 Sekunden	8 Liegestütze	8x pro Seite	8 Squats	8x pro Seite	8x pro Bein	25 Sekunden
Samstag, 21.03.2020	2 min auf der Stelle laufen	25 Sekunden	9 Liegestütze	9x pro Seite	9 Squats	9x pro Seite	9x pro Bein	25 Sekunden
Montag, 23.03.2020	30 Sek. auf der Stelle laufen + 30 Sek. Hampelmann + 30 Sek. laufen	30 Sekunden	10 Liegestütze	10x pro Seite	10 Squats	10x pro Seite	10x pro Bein	30 Sekunden
Mittwoch, 25.03.2020	30 Sek. auf der Stelle laufen + 30 Sek. Hampelmann + 30 Sek. laufen	35 Sekunden	12 Liegestütze	12x pro Seite	12 Squats	12x pro Seite	10x pro Bein	35 Sekunden
Freitag, 27.03.2020	30 Sekunden auf der Stelle laufen + 10 Strecksprünge + 30 Sek. laufen	35 Sekunden	12 Liegestütze	15x pro Seite	15 Squats	12x pro Seite	12x pro Bein	40 Sekunden
Samstag, 28.03.2020	30 Sekunden auf der Stelle laufen + 10 Strecksprünge + 30 Sek. laufen	40 Sekunden	15 Liegestütze	15x pro Seite	15 Squats	15x pro Seite	12x pro Bein	45 Sekunden

Trainingswoche 2 (30.03. – 04.04.2020) für die Jahrgangsstufen 9-12

Wochentag	Warm-Up	Übung 1	Übung 2	Übung 3	Übung 4	Übung 5	Übung 6	Übung 7
Übungsname		Planking (Armstützen)	Push-Ups (Liegestütze / auf den Knien) erlaubt	Superman (Kräftige deine Schenkel und Po-Muskeln)	Squats (Kniebeugen)	Sit-Ups (Bauchmuskeln)	Dreieck (Bauch und Po)	Wandstand (Taille und Oberschenkel)
Montag, 30.03.2020	30 Sek. auf der Stelle laufen + 10 Hocksprünge + 30 Sek. auf der Stelle lauen	45 Sekunden	15 Liegestütze	15x pro Seite	15 Squats	15x pro Seite	12x pro Bein	45 Sekunden
Mittwoch, 01.04.2020	30 Sekunden auf der Stelle laufen + 10 Strecksprünge + 30 Sek. laufen	45 Sekunden	16 Liegestütze	17x pro Seite	17 Squats	16 pro Seite	13x pro Bein	50 Sekunden
Freitag, 03.04.2020	30 Sek. auf der Stelle laufen + 30 Sek. Hampelmann + 30 Sek. laufen	50 Sekunden	17 Liegestütze	18x pro Seite	18 Squats	17x pro Seite	15x pro Bein	55 Sekunden
Samstag, 04.04.2020	30 Sekunden auf der Stelle laufen + 10 Strecksprünge + 30 Sek. Hampelmann	50 Sekunden	18 Liegestütze	20x pro Seite	20 Squats	18x pro Seite	17x pro Bein	60 Sekunden

Trainingswoche 3 (13.04. – 18.04.2020) für die Jahrgangsstufen 9 – 12

Wochentag	Warm-Up	Übung 1	Übung 2	Übung 3	Übung 4	Übung 5	Übung 6 (nicht im Video)	Übung 7 (nicht im Video)
Übungsname		Push-Ups (Armstützen mit Rollen des Balles)	Lungs (Ausfallschritt mit Drehung des Oberkörpers und Prellen des Balles)	Burpees (Strecksprung und Plank vorwärts) → Hier Achtung: Beine stützen statt auf neben dem Ball	Sumo-Squat (Kniebeugen statisch mit Ball-Lenkrad)	Hamster-Curl (Plank rückwärts mit Füße auf den Ball und rollen)	??? Auf den Bauch legen, Ball in die Hände nehmen, Arme u. Beine ausstrecken und leicht anheben/ vom Boden lösen	Sit-Ups (Auf den Rücken legen, die Füße auf dem Boden angewinkelt abstellen, Ball wird mit beiden Händen abwechselnd auf Kniehöhe hoch- und wieder zum Bauch zurückgerollt → Oberkörper dabei immer leicht anheben)
Montag, 13.04.2020	30 Sek. auf der Stelle laufen + 10 Hocksprünge + 30 Sek. auf der Stelle lauen	8 Liegestütze	8 pro Seite	8x	Ball-Lenkrad 15x drehen	Ball 8x anziehen	Position für 15 Sekunden halten	10x
Mittwoch, 15.04.2020	30 Sekunden auf der Stelle laufen + 10 Strecksprünge + 30 Sek. laufen	10 Liegestütze	10 pro Seite	10x	Ball-Lenkrad 20x drehen	Ball 10x anziehen	Position für 20 Sekunden halten	12x
Freitag, 17.04.2020	30 Sek. auf der Stelle laufen + 30 Sek. Hampelmann + 30 Sek. laufen	11 Liegestütze	12 pro Seite	11x	Ball-Lenkrad 25x drehen	Ball 12x anziehen	Position für 25 Sekunden halten	15x
Samstag, 18.04.2020	30 Sekunden auf der Stelle laufen + 10 Strecksprünge + 30 Sek. Hampelmann	12 Liegestütze	14 pro Seite	12x	Ball-Lenkrad 30x drehen	Ball 15x anziehen	Position für 30 Sekunden halten	18x

Trainingswoche 4 (13.04. – 18.04.2020) für die Jahrgangsstufen 9 – 12

Wochentag	Warm-Up	Übung 1	Übung 2	Übung 3	Übung 4	Übung 5	Übung 6 <small>(nicht im Video)</small>	Übung 7 <small>(nicht im Video)</small>
Übungsname		Push-Ups <small>(Armstützen mit Rollen des Balles)</small>	Lungs <small>(Ausfallschritt mit Drehung des Oberkörpers und Prellen des Balles)</small>	Burpees <small>(Strecksprung und Plank vorwärts)</small> → Hier Achtung: Beine stützen statt auf neben dem Ball	Sumo-Squat <small>(Kniebeugen statisch mit Ball-Lenkrad)</small>	Hamster-Curl <small>(Plank rückwärts mit Füße auf den Ball und rollen)</small>	Schiffchen <small>Auf den Bauch legen, Ball in die Hände nehmen, Arme u. Beine ausstrecken und leicht anheben/ vom Boden lösen</small>	Sit-Ups <small>(Auf den Rücken legen, die Füße auf dem Boden angewinkelt abstellen, Ball wird mit beiden Händen abwechselnd auf Kniehöhe hoch- und wieder zum Bauch zurückgerollt → Oberkörper dabei immer leicht anheben)</small>
Montag, 13.04.2020	30 Sek. auf der Stelle laufen + 10 Hocksprünge + 30 Sek. auf der Stelle lauen	12 Liegestütze	15 pro Seite	10x	Ball-Lenkrad 25x drehen	Ball 12x anziehen	Position für 30 Sekunden halten	18x
Mittwoch, 15.04.2020	30 Sekunden auf der Stelle laufen + 10 Strecksprünge + 30 Sek. laufen	13 Liegestütze	18 pro Seite	12x	Ball-Lenkrad 28x drehen	Ball 15x anziehen	Position für 35 Sekunden halten	20x
Freitag, 17.04.2020	30 Sek. auf der Stelle laufen + 30 Sek. Hampelmann + 30 Sek. laufen	14 Liegestütze	18 pro Seite	14x	Ball-Lenkrad 30x drehen	Ball 18x anziehen	Position für 40 Sekunden halten	22x
Samstag, 18.04.2020	30 Sekunden auf der Stelle laufen + 10 Strecksprünge + 30 Sek. Hampelmann	16 Liegestütze	20 pro Seite	15x	Ball-Lenkrad 35x drehen	Ball 20x anziehen	Position für 45 Sekunden halten	25x

Mein Trainingstagebuch (Woche 1):

	Wie ging es mir vor, während und nach dem Training?	Trainingseinheit durchgeführt? Ja (✓) nein (X)
Freitag, 20.03.2020		
Samstag, 21.03.2020		
Montag, 23.03.2020		
Mittwoch, 25.03.2020		
Freitag, 27.03.2020		
Samstag, 28.03.2020		

Mein Trainingstagebuch (Woche 2):

	Wie ging es mir vor, während und nach dem Training?	Trainingseinheit durchgeführt? Ja (✓) nein (X)
Montag, 30.03.2020		
Mittwoch, 01.04.2020		
Freitag, 03.04.2020		
Samstag, 04.04.2020		

Mein Trainingstagebuch (Woche 3):

	Wie ging es mir vor, während und nach dem Training?	Trainingseinheit durchgeführt? Ja (✓) nein (X)
Montag, 06.04.2020		
Mittwoch, 08.04.2020		
Freitag, 10.04.2020		
Samstag, 11.04.2020		

Mein Trainingstagebuch (Woche 4):

	Wie ging es mir vor, während und nach dem Training?	Trainingseinheit durchgeführt? Ja (✓) nein (X)
Montag, 13.04.2020		
Mittwoch, 15.04.2020		
Freitag, 17.04.2020		
Samstag, 18.04.2020		