


Liebe Schülerin, lieber Schüler,

zwei Wochen Ferien liegen hinter dir – hast du dich sportlich betätigt? 😊

Nun ist es auf jeden Fall Zeit, dass du dich richtig fit machst. Plane dazu dreimal pro Woche ca. 20 bis 25 Minuten ein. In den kommenden drei Wochen solltest du Fortschritte erkennen.



Deine Aufgabe:
 Führe an deinen Trainingstagen jeweils ein **Zirkeltraining** durch und halte deine Ergebnisse fest. Hinweise und die **Übungen** mit **Videoanleitungen** dafür findest du **weiter unten**.

Bevor du mit dem Training loslegst, bereite alles gut vor:

- Übertrage diese **Tabelle** auf ein Blatt Papier. **Sie gilt für die nächsten drei Wochen:**

Hier trägst du das Datum deiner Trainingstage ein (3x pro Woche, z. B. Montag, Mittwoch, Freitag)

Hier trägst du die sechs Übungen ein, die du in jedem Training machst (Erklärungen kommen auf der nächsten Seite)

																	8.5.		
	Runde 1	Runde 2	Runde 1	Runde 2	Runde 1	Runde 2	Runde 1	Runde 2	Runde 1	Runde 2	Runde 1	Runde 2	Runde 1	Runde 2	Runde 1	Runde 2	Runde 1	Runde 2	
Sit Ups																		12	
Squats																		16	
Mountain Climbers																		10	
All Fours																		13	
Burpees																		6	
Push Ups																		8	

Das ist ein Beispiel: So trägst du **später** ein, wie oft du die Übungen in der vorgegebenen Zeit geschafft hast!

2. Sieh dir die **Videos** zu den **Übungen** an und **probiere sie aus**. **Gibt es Varianten, entscheide selbst, welche du auswählst:**

Erwärmung (vor jedem Training)	Einsteiger:		Fortgeschrittene und Experten:	
		https://t1p.de/ktc1		https://t1p.de/ynv8
Sit Ups				https://t1p.de/ftoc
Squats				https://t1p.de/j4yi
Mountain Climbers				https://t1p.de/m09z
All Fours				https://t1p.de/lsn9
Burpees				https://t1p.de/abn4
Push Ups				https://t1p.de/2ixm

3. Leg einen Timer (zum Beispiel am Smartphone) oder eine Uhr mit Sekundenzeiger bereit. Außerdem benötigst du deine Tabelle und einen Stift.

4. Zieh deine Sportklamotten an.

5. Such dir gute Musik aus, die dich motiviert.

6. Mach dich bereit – und leg los:



> **Erwärme** dich mit dem ersten Video.

> **Führe dann die erste Übung in der vorgegebenen Zeit (Belastungszeit) durch.** Achte darauf, dass du sie **so korrekt wie möglich** ausführst. Denk an die Hinweise in den Videos und vergleiche dich mit den Vormachenden (ggf. nimmst du hierfür einen Spiegel oder eine zweite Person hinzu).

Versuch **so viele Wiederholungen** zu schaffen, wie möglich. **Orientiere** dich dabei an der folgenden Tabelle:

	Belastungszeit (Zeit, in der du die Übung durchführst)	Pausenzeit
Beginner	30 Sekunden	45 Sekunden
Fortgeschrittene	60 Sekunden	30 Sekunden
Experten	bis zur Erschöpfung (also bis du die Übung nicht mehr ausführen kannst)	10 Sekunden

> Ist die **Belastungszeit** abgelaufen, machst du Pause. Halte die **Pausenzeit** ein. Notiere in der Pause, **wie oft du die Übung ausführen konntest** in deiner Tabelle. Verwende dazu die Spalte zu Runde 1 (siehe Tabelle auf der ersten Seite).

> **Nun folgt die nächste Übung**, halte die Belastungszeit wieder ein. Mache danach Pause und trage dein Ergebnis ein. **Gehe alle Übung nach diesem Ablauf durch. Vergiss nicht, die Ergebnisse einzutragen.**

> **Anschließend machst du drei Minuten Pause! Trink zwischendurch etwas, aber nicht zu viel!**



> **Nun beginnt Runde 2!** Verfahre wie beim ersten Durchlauf, verzichte aber auf die Erwärmung. Trage nach jeder Übung dein Ergebnis ein.

