

Fitnessplan Osterferien

M.E.T.S.

Michael Eistert Tennis Schule

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	3x 5 Liegestütz 1 Min. Fersenlauf 1 Min. Zehenspitzenlauf 10x einbeinig von Stuhl aufstehen	3x 10 Kniebeugen mit jeweils 5 Sek. halten in der tiefen Position 2x 1 Min. einbeinig stehen 1 Min. „Wandsitzen“	3x 10 Bauchcrunch 10x in 4-Füssler Stellung einen „Katzenbuckel“ je 5x rechts/links aus 4-Füssler in „Superman“	3x 10 Liegestütz 2 Min. Fersenlauf 2 Min. Zehenspitzenlauf 10x einbeinig von Stuhl aufstehen	3x 15 Kniebeugen mit jeweils 5 Sek. halten in der tiefen Position 2x 1 Min. einbeinig stehen 1 Min. Wandsitzen	3x 15 Bauchcrunch 15x in 4-Füssler Stellung einen „Katzenbuckel“ je 5x rechts/links aus 4-Füssler in „Superman“	frei
2	3x 10 Liegestütz 10x Skispringer tief halten (10 Sek.) dann hoch abspringen 1Min. „Hampelmann“	3x 30 Sek. Bauchübung „Fahrradfahren“ 3x 20 Sek. in Rückenlage Arme und Beine zur Decke strecken und halten	3x 15 Liegestütz 15x Skispringertief halten (10 Sek..) dann hoch abspringen 1 Min. Wandsitzen	3x 15 Bauchcrunch 3x 10 Kangaroo-Sprünge 2x 10x „Katzenbuckel“ je 10x rechts/links aus 4-Füssler in „Superman“	3x 15 Liegestütz 2x 30 Sek. auf einem Bein hüpfen - danach Bein wechseln 2 Min. „Hampelmann“	3x 15 Bauchcrunch 3x 10 Kangaroo-Sprünge 2x 10x „Katzenbuckel“ aus 4-Füssler in „Superman“ je 20 Sek. halten	frei

Hilfen zum Fitnessplan:

1: jeder kann den Plan natürlich an seinen Leistungsstand anpassen

2: wir haben bei diesem Plan darauf geachtet, dass unterschiedliche Muskelgruppen an unterschiedlichen Tagen trainiert werden.

3: wir haben mit Absicht Übungen ausgewählt, die kurz und einfach in der Beschreibung sind. Sollte es trotzdem Erklärungsbedarf geben, dann bitte kurz anrufen.

Ansonsten viel Spass beim Training und gebt mir gerne Rückmeldung