

Basis-Datenblatt für die Trainingsübungen *@home*
"Schritt für Schritt ... über meine Grenzen hinaus"
 der Boxabteilung des TuS Quickborn



HINWEIS: * Die Teilnahme an diesen Übungen *@home* ist freiwillig und kann jederzeit abgebrochen werden

* Das Programm dient der Verbesserung der Kondition

* Vor allem aber soll es dabei unterstützen, dass die Teilnehmer über selbst definierte Grenzen hinauswachsen und sich damit (mental) identifizieren, sich Schritt für Schritt einem bisher unerreichbar geglaubten Ziel zu nähern und diese auch hinter sich lassen zu können

Datum: _____

Name: _____

Vorname: _____

Übungen (<u>min 5 von 10</u>)*	meine max. Anzahl	meine "wohlgefühl" Anzahl	meine Start Anzahl	nach 6 Monaten
Liegestütze				
Crunches o. Sit-Ups				
Unterer Bauch				
Planks (in Sekunden)				
Hampelmänner				
Kniebeugen				
Trizeps-Dips				
Wandsitz (in Sekunden)				
Rückenstärkung (in Sek., auf dem Bauch liegend Arme und Beine anheben)				
Schulternkreisen (vor+zurück)				

* Die **fett** markierten aus alle Fälle!

