

Liebe Schüler*innen der RHS,

für das dieswöchige **WORKOUT OF THE WEEK** musst du gegen den härtesten vorstellbaren Gegner kämpfen, gegen deinen *inneren Schweinehund*. Es wird also nicht darum gehen, deine Mitschüler*innen zu besiegen, sondern du trittst gegen dich selbst in einen Wettkampf. Es heißt also *Challenge Yourself!*

Im weiteren Verlauf findest du 5 Module mit jeweils 3 Übungen, aus denen du deinen eigenen Trainingsplan zusammenstellen kannst. **Wähle aus jedem Modul eine Übung aus und übertrage Sie in den unten angefügten Trainingsplan.** Nach einer kurzen individuellen Erwärmung geht es los. Du hast für jede Übung **1 Minute** Zeit. Versuche in dieser Minute **so viele Wiederholungen wie möglich** zu absolvieren. (Die Pausenzeit innerhalb der Minute bestimmst du selbst.) Zwischen deinen einzelnen Modulen sollte die Pausenzeit 3 Minuten nicht übersteigen.

Absolviere das gesamte Programm 3 mal, also an drei verschiedenen Tagen und versuche darauf zu achten, dass jeweils ein Tag Pause dazwischen liegt.

Beispiel: Trainingsplan von Max Musterfrau

| | Modul 1: .. Frontstütz.. | Modul 2: ...Chrunches.... | Modul 3: ...Übergeben.... | Modul 4: .Liegestütz (3). | Modul 5: ..Kniebeuge (1).. |
|-----------------------------|-----------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| Tag 1: ...Montag... | 58 | 61 | 42 | 26 | 43 |
| Tag 2: ...Mittwoch... | 59 | 63 | 41 | 28 | 47 |
| Tag 3:Freitag..... | 61 | 64 | 44 | 29 | 47 |

Modul 1 - Stabilisation

| | | |
|---|---|---|
|  |  |  |
| 1. Frontstütz- re/li im Wechsel anheben | 2. Seitstütz- freies Bein nach oben abspreizen | 3. Bergsteiger- Knie diagonal an Ellenbogen |

Modul 2 - Bauch

| | | |
|---|---|---|
|  |  |  |
| 1. Abheben- zusammen Arme + Beine anheben | 2. Crunches- Oberkörper nicht ablegen | 3. Fersencrunch- Hand im Wechsel zur Ferse |

Modul 3 - Rücken

| | | |
|--|--|--|
|  |  |  |
| 1. Klatschen- Arme vorn zusammenklatschen | 2. Übergeben- Ball kreist um Körper herum | 3. Schwimmer- diagonal Arm + Bein anheben |

Modul 4 - Arme

| | | |
|---|---|---|
|  |  |  |
| 1. Liegestütz- leicht- Arme auf Erhöhung | 2. Liegestütz- Arme/ Beine gleiche Höhe auf | 3. Liegestütz- schwer- Beine auf Erhöhung |

Modul 5 - Beine

| | | |
|---|---|---|
|  |  |  |
| 1. Ausfallschritte- im Wechsel re/li | 2. Kniebeuge- Knie über Füße lassen | 3. Kniebeuge- schwer- einbeinig re/li |

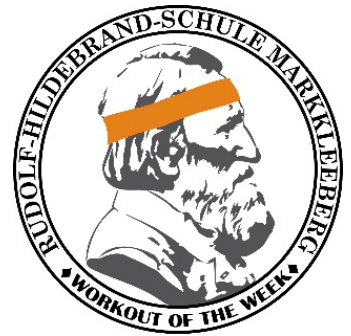
Trage in die folgende Tabelle zuerst die Übungen ein, die du dir aus den entsprechenden Modulen ausgesucht hast. Im zweiten Schritt trägst du dann deine erreichten Ergebnisse ein. Da die Aufgabe in dieser Woche *Challenge Yourself* lautet, solltest du versuchen, an den jeweils darauffolgenden Trainingstagen deinen Wert um mindestens den Wert 1 zu verbessern!

Viel Spaß,

Eure Sportlehrer*innen



MEIN TRAININGSTAGEBUCH



Name:

Klasse:

Datum:

| | Modul 1: | Modul 2: | Modul 3: | Modul 4: | Modul 5: |
|-----------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| Tag 1: | | | | | |
| Tag 2: | | | | | |
| Tag 3: | | | | | |