

Corona Training Empfehlungen zu den Trainingsplänen

Liebe Mitglieder des TAV,

hallo Kids, sportbegeisterte Jugendliche

und Gäste unserer TAV-Homepage!

Wir möchten euch mit unseren Trainingsplänen in einer Zeit, in der wir zu Hause trainieren, ein wenig Abwechslung in eure Wohnung bringen.

Das Training soll Freude machen!

Gemeinsam mit Familienmitgliedern oder im digitalen Austausch mit Freunden werdet ihr dabei Spaß haben und euch gegenseitig motivieren können.

Die 5 Trainingspläne haben einen ansteigenden Schwierigkeitsgrad. Also beginnt mit dem ersten Plan und steigert euch anschließend.

Bisher bestehen Sie nur aus einem Text. Wir werden weiter daran arbeiten und sie durch Bilder und Videos –vielleicht auch von euch– ergänzen.

Nun zu den Trainingsplanhinweisen:

- Nimm die Angaben bezüglich der Wiederholungen und die Zeit der Halteübungen als Richtlinie und passe sie bei Bedarf an.
- Lasse keine Übung aus, damit alle großen Muskelgruppen dran kommen und kein Ungleichgewicht in der Muskelbelastung des Körpers entstehen kann.
- Gönn dir zwischen den Trainingseinheiten je nach Befinden und Fitness ein bis zwei Tage Erholung.
- Mache immer nur so viele Wiederholungen wie du die Übung bei **korrekter Ausführung** schaffst.
- Lege zwischen den Durchgängen eine Pause von 1-2 Minuten z.B. zum Trinken ein.
- Angenommen du wünschst noch schwerere und umfangreichere Trainingspläne so erstellen wir diese gerne. Melde dich!

Bei Fragen zu den Trainingsplänen schreibe an [<jens-murmann@t-online .de.>](mailto:jens-murmann@t-online.de)

Und nun mach´ dir Musik an und los geht´s!!!

Viel Spaß und viel Erfolg 😊