

Liebe Laufjugend!

Aufgrund der jetzigen Situation und den Regeln können wir leider am Freitag nicht gemeinsam trainieren.

Sicher habt ihr trotzdem Lust euch zu bewegen und vielleicht fehlt euch etwas die Idee, was man außer Laufen noch machen kann. Daher habe ich mir Gedanken gemacht, welche Übungen ihr alleine oder besser zu zweit mit einer Freundin/ einem Freund machen könnt.

Gerade jetzt ist es wichtig, draußen in der Natur unterwegs zu sein.

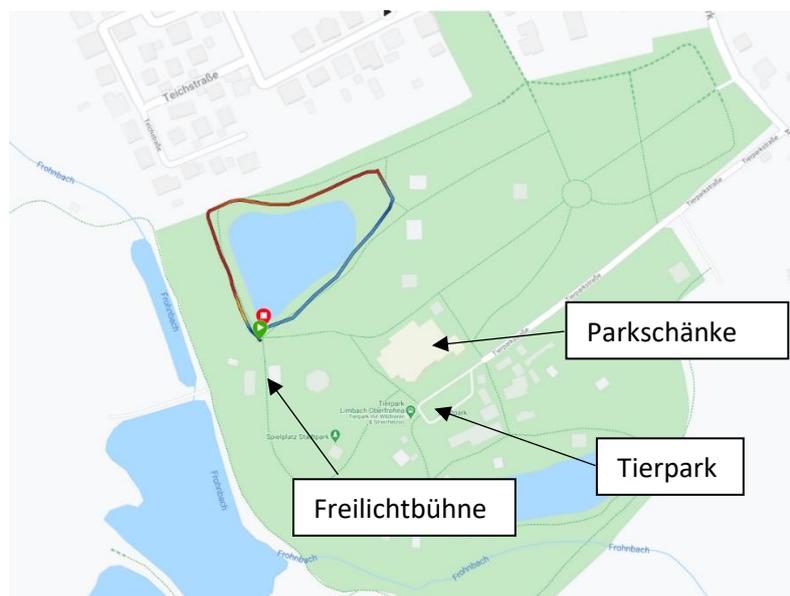
Im Stadtpark in der Nähe der Freilichtbühne gibt es eine schöne Gelegenheit zum Runden rennen und üben.

Das ist ein Vorschlag, natürlich könnt ihr das alles auch woanders machen!

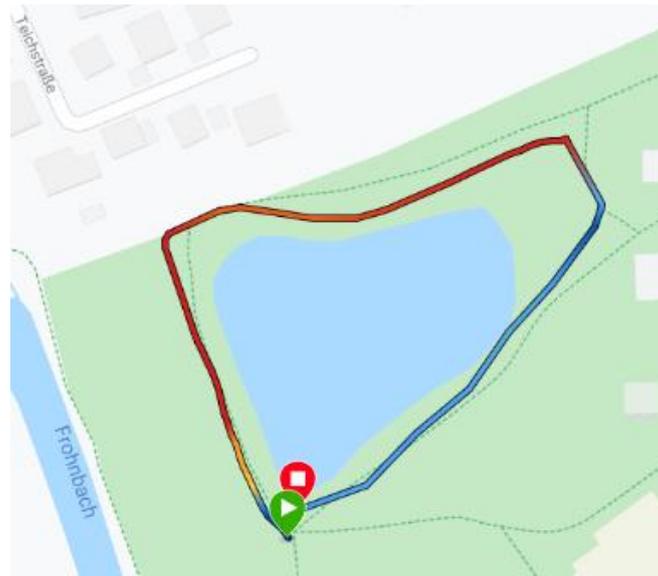


Hier ein paar Strecken bzw. Runden im Stadtpark die ihr laufen könnt.

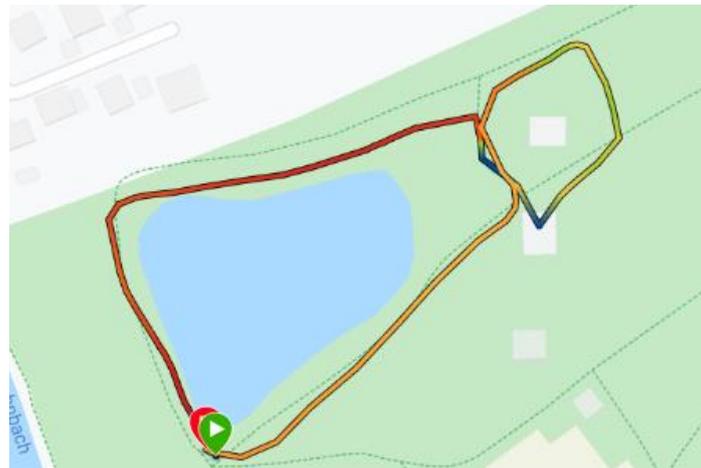
Stadtpark in Limbach-Oberfrohna



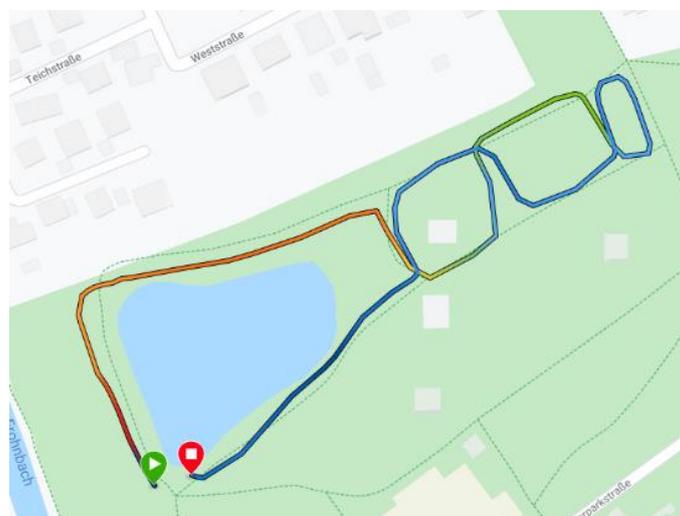
Einmal um den Teich 400 m



Eine „8“ oder ∞ um den Teich ca. 550 m



Doppel „8“ oder $2 \times \infty$ um den Teich ca. 800 m



Nun zum Training...

Lauft euch ca. 10 min oder dreimal die 800 m ein und sucht euch eine Bank!
Beginnt mit den Übungen...

1. Übung - Liegestütze

Liegestütz mit erhöhten Armen...

zum Beispiel mit den Händen auf einer Bank

10-15 Wiederholungen



2. Übung - Treppensteigen

linken und rechten Fuß auf Bank im Wechsel auf Bank stellen

Dauer ca. 60 s



3. Übung - Liegestütz verkehrt herum

mit den Armen auf der Bank

10-15 Wiederholungen



4. Übung - Hindernishüpfen

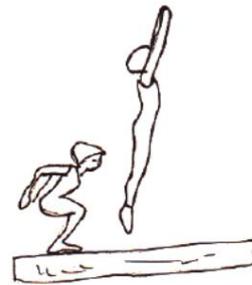
Man fasst die Kanten einer Bank an und hüpfert mit geschlossenen Beinen seitlich darüber.

10 Wiederholungen hin und her



5. Übung - Hock-Strecksprünge

10-15 Wiederholungen



Das Ganze mit 2-3 Durchgänge durchführen und danach wieder 10-15 min auslaufen!

Macht das am besten wie geschrieben zu zweit, dann macht es mehr Freude!

Genießt die Natur, habt vor allem Spaß und bleibt schön gesund!

Ich freue mich, wenn ihr am Wochenende Zeit findet!

Für nächste Woche werde ich dann etwas Neues erstellen, wenn euch das gefällt!

Bis bald ... euer Andy

