Das tägliche Sportprogramm für Groß und Klein

Um auch in Zeiten von Corona fit zu bleiben, werden einige Übungen benötigt. Aber da viele nicht das fachliche Wissen oder keine direkten Ansprechpartner in Sachen Sport haben, haben wir hier ein paar Aufgaben aufgelistet, die täglich gemacht werden können, um sich fit zu halten. Die Programme können je nach Stärke und Ausdauer mehrmals wiederholt werden.

Einfaches Programm (ca 12 Minuten)

* 10 normale Liegestütze
* 1 Minute seitliche Blanke (nach 30 Sekunden die Seite wechseln)
* 1 Minute Blanke
* 1 Minute rücklinks Blanke
* 20 Sit-Ups
* 20 Kniebeugen
* 10 Burpys (Liegestütze + Strecksprung)
* 20 Hampelmänner
* 1 Minute auf der Stelle laufen
* Auf einem Bein stehen und das andere dabei schwingen (20 Wiederholung)
* 1 Minute Seilspringen (wenn ein Seil vorhanden ist)

Fortgeschrittenes Programm (ca 15 Minuten)

* 20 Liegestütze (eine Hand berührt die andere Hand)
* 2 Minuten seitliche Blanke (nach 1 Sekunden die Seite wechseln)
* 2 Minuten Blanke
* 2 Minuten rücklinks Blanke
* 30 Sit-Ups
* 30 Kniebeugen
* 20 Burpys (Liegestütze + Strecksprung)
* 30 Hampelmänner
* 2 Minute auf der Stelle laufen
* Auf einem Bein stehen und das andere dabei schwingen (40 Wiederholung)
* 2 Minuten Seilspringen (wenn ein Seil vorhanden ist)

Erklärung: Dies sind nun fast alles Übungen, für die nur der eigene Körper und eine Trainingsmatte benötigt wird. Deshalb können Sie überall absolviert werden.

Tipp: Es lohnt sich außerdem zwischen diesen Übungen und Joggen (Ausdauerlauf über 6 – 8 Minuten) abzuwechseln, da der Körper so leichter Muskeln aufbauen kann. Auch ein trainingsfreier-Tag in der Woche kann nicht schaden.

Meine Trainingswoche:

Montag: Gymnastik

Dienstag: Joggen

Mittwoch : Gymnastik

Donnerstag: Joggen

Freitag: Freitag

Samstag: Gymnastik

Sontag: Laufen