

Fitnessplan für Schüler und Lehrer

Übung	Video	Wiederholungen	Wiederholungen	Wiederholungen	Wiederholungen
		Unterstufenschüler	Mittelstufenschüler	Oberstufenschüler	Lehrer
Waden Übung	com/photos/0bf2TNOZ9 com/photos/010nGFcfHh	2x 30 sek Übung + 30 sek Pause; Seitenwechsel	3x 30 sek Übung + 30 sek Pause; Seitenwechsel	3x 30 sek Übung + 15 sek Pause; Seitenwechsel	3x 40 sek Übung + 15 sek Pause; Seitenwechsel
Seitstütz	com/photos/021zky1u_U com/photos/028WnG0Zp	2x 30 sek Übung + 30 sek Pause; Seitenwechsel	3x 30 sek Übung + 30 sek Pause; Seitenwechsel	3x 30 sek Übung + 15 sek Pause; Seitenwechsel	3x 40 sek Übung + 15 sek Pause; Seitenwechsel
Liegestütz	com/photos/0411jmSXTk	2x 10 + 30 sek Pause	3x 10 + 30 sek Pause	3x 10 + 15 sek Pause	3x 15 + 15 sek Pause
Hals Arm Bauch Übung	com/photos/050dMwdac	2x 30 sek Übung + 30 sek Pause	3x 30 sek Übung + 30 sek Pause	3x 30 sek Übung + 15 sek Pause	3x 40 sek Übung + 15 sek Pause
Sit Ups	com/photos/04d8OJFWVe	2x 10 + 30 sek Pause	3x 10 + 30 sek Pause	3x 10 + 15 sek Pause	3x 20 + 15 sek Pause
Rudern	com/photos/0e35gaFEmF	2x 30 sek Übung + 30 sek Pause	3x 30 sek Übung + 30 sek Pause	3x 30 sek Übung + 15 sek Pause	3x 40 sek Übung + 15 sek Pause
Ausfallschritt	com/photos/0b68mZZE3 com/photos/09dW8whthx	2x 30 sek Übung + 30 sek Pause; Beinwechsel	3x 30 sek Übung + 30 sek Pause; Beinwechsel	3x 30 sek Übung + 15 sek Pause; Beinwechsel	3x 30 sek Übung + 15 sek Pause; Beinwechsel
Seitliches Antippen	com/photos/0aalCKYaWf	2x 30 sek Übung + 30 sek Pause	3x 30 sek Übung + 30 sek Pause	3x 30 sek Übung + 15 sek Pause	3x 40 sek Übung + 15 sek Pause
Wandsitz	com/photos/0for5KudaVv	2x 30 sek Übung + 30 sek Pause	3x 30 sek Übung + 30 sek Pause	3x 30 sek Übung + 15 sek Pause	3x 40 sek Übung + 15 sek Pause
Plank	com/photos/0fdtvpvscHS	2x 30 sek Übung + 30 sek Pause	3x 30 sek Übung + 30 sek Pause	3x 30 sek Übung + 15 sek Pause	3x 40 sek Übung + 15 sek Pause