

## Fitnessplan für Schülerinnen und Lehrerinnen

| Übung                       | Video                                                                          | Wiederholungen                                   | Wiederholungen                                   | Wiederholungen                                   | Wiederholungen                                   |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
|                             |                                                                                | Unterstufenschüler                               | Mittelstufenschüler                              | Oberstufenschüler                                | Lehrer                                           |
| <b>Waden Übung</b>          | <a href="#">com/photos/0bf2TNOZ9</a><br><a href="#">com/photos/010nGFcfHh</a>  | 2x 20 sek Übung<br>+ 30 sek Pause; Seitenwechsel | 3x 20 sek Übung<br>+ 30 sek Pause; Seitenwechsel | 3x 20 sek Übung<br>+ 15 sek Pause; Seitenwechsel | 3x 30 sek Übung<br>+ 15 sek Pause; Seitenwechsel |
| <b>Seitstütz</b>            | <a href="#">com/photos/0e9YrBb3Cm</a><br><a href="#">com/photos/021zky1u_U</a> | 2x 20 sek Übung<br>+ 30 sek Pause; Seitenwechsel | 3x 20 sek Übung<br>+ 30 sek Pause; Seitenwechsel | 3x 20 sek Übung<br>+ 15 sek Pause; Seitenwechsel | 3x 30 sek Übung<br>+ 15 sek Pause; Seitenwechsel |
| <b>Liegestütz</b>           | <a href="#">com/photos/0411jmSXTk</a>                                          | 2x 5<br>+ 30 sek Pause                           | 3x 5<br>+ 30 sek Pause                           | 3x 7<br>+ 15 sek Pause                           | 3x 10<br>+ 15 sek Pause                          |
| <b>Hals Arm Bauch Übung</b> | <a href="#">com/photos/050dMwdac</a>                                           | 2x 20 sek Übung<br>+ 30 sek Pause                | 3x 20 sek Übung<br>+ 30 sek Pause                | 3x 20 sek Übung<br>+ 15 sek Pause                | 3x 30 sek Übung<br>+ 15 sek Pause                |
| <b>Sit Ups</b>              | <a href="#">com/photos/04d8OJFWVe</a>                                          | 2x 5<br>+ 30 sek Pause                           | 3x 5<br>+ 30 sek Pause                           | 3x 7<br>+ 15 sek Pause                           | 3x 10<br>+ 15 sek Pause                          |
| <b>Rudern</b>               | <a href="#">com/photos/0e35gaFEmF</a>                                          | 2x 20 sek Übung<br>+ 30 sek Pause                | 3x 20 sek Übung<br>+ 30 sek Pause                | 3x 20 sek Übung<br>+ 15 sek Pause                | 3x 30 sek Übung<br>+ 15 sek Pause                |
| <b>Ausfallschritt</b>       | <a href="#">com/photos/0b68mZZE3</a><br><a href="#">com/photos/09dW8whthx</a>  | 2x 20 sek Übung<br>+ 30 sek Pause; Beinwechsel   | 3x 20 sek Übung<br>+ 30 sek Pause; Beinwechsel   | 3x 20 sek Übung<br>+ 15 sek Pause; Beinwechsel   | 3x 30 sek Übung<br>+ 15 sek Pause; Beinwechsel   |
| <b>Seitliches Antippen</b>  | <a href="#">com/photos/0aalCKYaWf</a>                                          | 2x 20 sek Übung<br>+ 30 sek Pause                | 3x 20 sek Übung<br>+ 30 sek Pause                | 3x 20 sek Übung<br>+ 15 sek Pause                | 3x 30 sek Übung<br>+ 15 sek Pause                |
| <b>Wandsitz</b>             | <a href="#">com/photos/0for5KUdaVv</a>                                         | 2x 20 sek Übung<br>+ 30 sek Pause                | 3x 20 sek Übung<br>+ 30 sek Pause                | 3x 20 sek Übung<br>+ 15 sek Pause                | 3x 30 sek Übung<br>+ 15 sek Pause                |
| <b>Plank</b>                | <a href="#">com/photos/0fdtvpvscHS</a>                                         | 2x 20 sek Übung<br>+ 30 sek Pause                | 3x 20 sek Übung<br>+ 30 sek Pause                | 3x 20 sek Übung<br>+ 15 sek Pause                | 3x 30 sek Übung<br>+ 15 sek Pause                |