

LEISTUNGSTEST

Teste dich selbst und beobachte deine Trainingsfortschritte

Es ist gut sehr vielseitig und abwechslungsreich zu trainieren, um den Körper fit zu halten. Deshalb ist es empfehlenswert nicht nur immer ein und dieselbe Übung zu machen. Allerdings können Leistungsfortschritte dann oft nur schwer festgestellt werden. Um deine Trainingsfortschritte sichtbar zu machen, kannst du ein kleines Sportexperiment durchführen. Dies kann oft zu einer Steigerung der Trainingsmotivation führen.

Um feststellen zu können, wie sich deine körperliche Fitness durchs Training verbessert, ist es interessant einen kleinen Leistungstest **am Anfang deiner Trainingsphase** zu machen und den Test **nach 4-6 Wochen Training** zu wiederholen.

Jedes Training bringt dich voran. Damit du eine Leistungssteigerung feststellen kannst, ist es sinnvoll die Übungen **2-3-mal pro Woche** auszuführen.

Am einfachsten ist es, wenn du dir eine oder ein paar Übungen aussuchst und diese regelmäßig wiederholst. Wichtig ist dabei auf eine gute und richtige Ausführung der Übungen zu achten. Einige Übungen könnt ihr euch auch auf unserer Homepage nochmal anschauen. Hier findet ihr auch weitere Trainingseinheiten und Anregungen

<https://www.tsv-heumaden.de/sportangebote/sport-fuer-zu-hause/>

Beispiel: Crunches, Burpee, Joggen

Teste wie viele Crunches du maximal schaffst?

Teste wie viele Liegestütze du maximal schaffst?

Teste wie lange du für deine Joggingstrecke benötigst oder wie weit du in 20 min joggen kannst.

Nach dem Anfangstest baust du am besten eine bzw. ein paar deiner ausgewählten Übungen in dein abwechslungsreich gestaltetes Training mit ein.

Wenn du dich beispielsweise für Burpees entschieden hast, machst du am Ende deines Trainings einfach noch 2 Durchgänge Burpees mit je 10 Wiederholungen (kann je nach Trainingsstand variiert werden).

Wenn du dich fürs Joggen entschieden hast, gehst du 2-3 mal die Woche joggen. Die Länge der Joggingstrecke kann dabei variieren.

Nach 4-6 Wochen Training wiederholst du den Test nochmal und kannst sehen, wie stark du dich verbessert hast.

Viel Erfolg und vor allem viel Spaß beim Training