© 2021 by TSV Heumaden 1893 e. V.

OUTDOORTRAINING – MAXI

Am besten planst Du eine Joggingrunde und integrierst dabei unsere Aufgaben. Starte dabei auf jeden Fall mit einer 5-minütigen Laufeinheit, bevor Du die erste Aufgabe erfüllst. Sollte es zu wenig Laternen oder Weggabelungen geben, dann sei kreativ und such Dir andere Ziele aus.

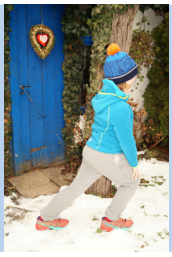
Wir wünschen Dir viel Spaß beim Sporteln!

Bild	Stufe 1	Stufe 2	Stufe 3
	Mache jeweils **10 Ausfallschritte (Lunges)** mit jedem Bein vor 3 verschiedenen Sträuchern.	Mache jeweils **15 Ausfallschritte (Lunges)** mit jedem Bein vor 3 verschiedenen Sträuchern.	Mache jeweils **20 Ausfallschritte (Lunges)** mit jedem Bein vor 3 verschiedenen Sträuchern.
	Laufe ab hier im Kniehebelauf eine von Dir definierte Strecke.		
	Mache jeweils **10 Liegestütze** an 3 verschiedenen öffentlichen Sitzbänken.	Mache jeweils **15 Liegestütze** an 3 verschiedenen öffentlichen Sitzbänken.	Mache jeweils **20 Liegestütze** an 3 verschiedenen öffentlichen Sitzbänken.
	Laufe ab hier im Wechselschritt mit Überkreuzen eine von Dir definierte Strecke. Wechsle ab der Hälfte der Strecke auf die andere Seite.		
	Mache jeweils einen **Wandsitz** an 3 verschiedenen Bäumen und **zähle langsam bis 40.**	Mache jeweils einen **Wandsitz** an 3 verschiedenen Bäumen und **zähle langsam bis 50.**	Mache jeweils einen **Wandsitz** an 3 verschiedenen Bäumen und **zähle langsam bis 60.**
	Sprinte ab hier eine von Dir definierte Strecke.		
	Mache jeweils **10 Trizeps-Dips** an 3 verschiedenen Bänken oder Hindernissen.	Mache jeweils **15 Trizeps-Dips** an 3 verschiedenen Bänken oder Hindernissen.	Mache jeweils **20 Trizeps-Dips** an 3 verschiedenen Bänken oder Hindernissen.
	Laufe ab hier rückwärts eine von Dir definierte Strecke.		
	Mache **3x10 Klimmzüge** an einem Geländer.	Mache **3x15 Klimmzüge** an einem Geländer.	Mache **3x20 Klimmzüge** an einem Geländer.
	Sprinte ab hier eine von Dir definierte Strecke.		
	Suche Dir eine Treppe. **Springe beidbeinig die Treppe hinauf und sprinte wieder hinunter.** Wiederhole je nach Länge der Treppe beliebig.	Suche Dir eine Treppe. **Springe beidbeinig jeweils zwei Stufen nehmend die Treppe hinauf und sprinte wieder hinunter.** Wiederhole je nach Länge der Treppe beliebig.	Suche Dir eine Treppe. **Springe auf einem Bein die Treppe hinauf und sprinte wieder hinunter. Danach springe mit dem anderen Bein.** Wiederhole je nach Länge der Treppe beliebig.
	Sprinte ab hier eine von Dir definierte Strecke.		

© 2021 by TSV Heumaden 1893 e. V.

Bild	Stufe 1	Stufe 2	Stufe 3
	Mache jeweils **15 Squat-Jumps** vor 3 verschiedenen Straßenlaternen. Bleibe am Schluss in der Hocke und **zähle bis 20.**	Mache jeweils **20 Squat-Jumps** vor 3 verschiedenen Straßenlaternen. Bleibe am Schluss in der Hocke und **zähle bis 30.**	Mache jeweils **25 Squat-Jumps** vor 3 verschiedenen Straßenlaternen. Bleibe am Schluss in der Hocke und **zähle bis 40.**
	Gehe ab hier im Entengang eine von Dir definierte Strecke.		
	Mache jeweils **10 Step Ups** mit jedem Bein an drei verschiedenen Hindernissen.	Mache jeweils **15 Step Ups** mit jedem Bein an drei verschiedenen Hindernissen.	Mache jeweils **20 Step Ups** mit jedem Bein an drei verschiedenen Hindernissen.
	Laufe ab hier mit Anfersen eine von Dir definierte Strecke.		

Suche Dir einen schönen Platz für die abschließenden Dehnungsübungen

	Stelle Dich auf ein Bein, fasse das andere Bein unterhalb des Knöchels und ziehe es zum Körper. Achte darauf, dass die Knie auf gleicher Höhe bleiben. Zähle bis 20 und führe die Übung danach mit dem anderen Bein durch.
	Stelle Deine Füße parallel, öffne die Beine und beuge Deinen Oberkörper nach vorne. Versuche mit den Händen die Fußspitzen zu berühren. Erst links, dann rechts. Die Beine bleiben dabei gestreckt. Halte die Dehnung und zähle bis 30.
	Mache einen kleinen Ausfallschritt nach vorne und stütze Dich auf dem Schrittbein ab. Spüre die Dehnung in Deiner Wade. Die Fußspitzen zeigen nach vorne, beide Fersen bleiben auf dem Boden. Zähle bis 30 und wechsle danach aufs andere Bein.
	Stelle Dich hüftbreit, beuge einen Arm und lege die Hand zwischen den Schulterblättern ab. Die andere Hand greift zum Ellenbogengelenk und zieht sanft nach. Halte und zähle bis 30. Wechsle danach zum anderen Arm.
	Stelle Dich auf die Zehenspitzen, strecke die Arme nach oben und hole tief Luft. Beuge Dich nach vorne und atme hörbar aus. Wiederhole das 3 Mal.