© 2021 by TSV Heumaden 1893 e. V.

OUTDOORTRAINING – MIDI

Unseren Outdoortrainingsplan kannst Du in einen Spaziergang mit Deiner Familie integrieren. Starte dann in jedem Fall mit einer 5 minütigen lockeren Laufeinheit, um Deinen Körper zu aktivieren und baue auch zwischendurch kleine Laufstrecken ein. Oder Du gehst gezielt zum Joggen und nimmst die Bewegungsaufgaben mit. Sollte es zu wenig Laternen oder Weggabelungen geben, dann sei kreativ und such Dir andere Ziele aus.

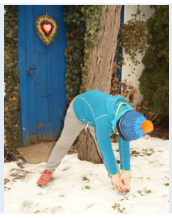
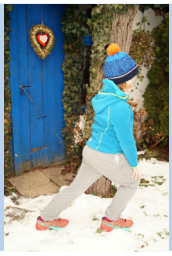
Wir wünschen Dir viel Spaß beim Sporteln!

Bild	Stufe 1	Stufe 2	Stufe 3
	Springe **beidbeinig jeweils 10 mal** über 3 verschiedene Hindernisse.	Springe **einbeinig jeweils 10 mal** mit jedem Bein über 3 verschiedene Hindernisse.	Springe **rückwärts beidbeinig jeweils 10 mal** über 3 verschiedene Hindernisse.
	Laufe ab hier im Kniehebelauf und zähle dabei bis 20 (Steigerung bis 30, 40, etc.).		
	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 und zähle dabei bis 15. Wechsle danach auf die andere Seite (Steigerung bis 20, 30, etc.).		
	Mache jeweils einen **Wandsitz** an 3 verschiedenen Bäumen und **zähle langsam bis 30.**	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.**
	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 weiter im Ausfallschritt und zähle dabei bis 20 (Steigerung bis 30, 40 etc.).		
	Mache jeweils **10 Hampelmänner** an 3 verschiedenen Weggabelungen.	Mache jeweils **20 Hampelmänner** an 3 verschiedenen Weggabelungen.	Mache jeweils **30 Hampelmänner** an 3 verschiedenen Weggabelungen.
	Laufe ab hier im Seitgalopp und zähle dabei bis 15. Wechsle danach auf die andere Seite (Steigerung 20, 30 etc.).		

© 2021 by TSV Heumaden 1893 e. V.

Bild	Stufe 1	Stufe 2	Stufe 3
	Mache jeweils **10 Squat-Jumps** vor 3 verschiedenen Straßenlaternen.	Mache jeweils **15 Squat-Jumps** vor 3 verschiedenen Straßenlaternen.	Mache jeweils **20 Squat-Jumps** vor 3 verschiedenen Straßenlaternen.
	Laufe ab hier mit Anfersen und zähle dabei bis 30 (Steigerung 40, 50 etc.).		
	Mache jeweils **10 Step Ups** mit jedem Bein an 3 verschiedenen Hindernissen.	Mache jeweils **15 Step Ups** mit jedem Bein an 3 verschiedenen Hindernissen.	Mache jeweils **20 Step Ups** mit jedem Bein an 3 verschiedenen Hindernissen.
	Laufe danach im Hopser-Lauf eine von Dir festgelegt 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.