

## Auftrag Mädchensport letzte Woche vor den Frühlingsferien (3. OS):

Liebe Schülerin,

Ich hoffe, du konntest in den vergangenen zwei Wochen mit Hilfe des Lauf-Trainingsplans gut trainieren.

Von einigen Mädchen habe ich das erwünschte Feedback am Ende der vergangenen zwei Wochen erhalten, von Vielen habe ich bis jetzt allerdings noch nichts gehört.

### **Schriftlicher Auftrag bis Ende der kommenden Woche:**

So bitte ich dich, mir bis am 3. April das beigelegte Trainingstagebuch für die vergangenen 3 Wochen elektronisch auszufüllen und es mir per E-Mail bis am Freitag, 3. April, auf folgende Adresse zu senden:

[sandrine.benz@schulegossau.ch](mailto:sandrine.benz@schulegossau.ch)

Herzlichen Dank!

### **Sportpraktischer Auftrag in der letzten Frühlingsferienwoche:**

In der kommenden Woche hast du mehrere Möglichkeiten, dich sportlich zu bewegen:

- Du kannst weiterhin mit dem von mir versendeten Lauf- und Krafttrainingsplan arbeiten
- Unter folgendem Link werden diverse Gruppenfitness-Angebote von Update Fitness übertragen (live ebenso wie im Archiv): [https://www.update-fitness.ch/LiveStream?\\_ga=2.197120751.2136847294.1584982375-1270834231.1584982375](https://www.update-fitness.ch/LiveStream?_ga=2.197120751.2136847294.1584982375-1270834231.1584982375)  
Du darfst sehr gerne auch 1-2 Trainings kommende Woche aus diesem Angebot aussuchen und durchführen (das Angebot beinhaltet Dinge wie Zumba, Pilates, Yoga etc.)

Ziel ist, dass du auch nächste Woche 3 Sport-Einheiten absolvierst.

Ich wünsche dir viel Spass dabei! 😊

Sportliche Grüsse,  
Sandrine Benz

## Trainingsplan Mädchen 3. Oberstufe: Woche vom 30. März – 4. April 2020

### Lauftraining 1 (Montag):

Basic	Challenge	Pro	Bemerkungen
10min zügiges Walken	5min lockeres Joggen	10min locker joggen	Erinnerung: Versuche, mit 185 Schritten pro Minute zu laufen.
6x (1min schnell joggen, 1min ganz locker joggen oder Walken)	10x (20sec schnell joggen, 40sec ganz locker joggen)	4x (15sec schnell joggen, 15sec ganz locker joggen)	
10min zügiges Walken	5min locker joggen	4x (30sec schnell joggen, 30sec ganz locker joggen)	
	5x (20sec schnell joggen, 40sec ganz locker joggen)	4x (45sec schnell joggen, 45sec ganz locker joggen)	
	5min lockeres Joggen	4x (1min schnell joggen, 1min ganz locker joggen)	
		5-10min locker joggen	

### Lauftraining 2 (Mittwoch):

Basic	Challenge	Pro	Bemerkungen
5min züiges Walken 5min locker joggen 5min etwas schneller joggen 5min so schnell joggen wie du kannst (während 5min) 5min locker joggen 5min züiges Walken	5min lockerer Joggen 10x (1min schnell joggen, 1min ganz ganz locker joggen) 5min locker joggen	10min locker joggen 5min etwas schneller joggen 5min noch etwas schneller joggen 5min so schnell joggen wie du kannst 5min ganz ganz locker joggen) 10min locker joggen	

### Lauftraining 3 (Freitag):

Basic	Challenge	Pro	Bemerkungen
20min lockerer Joggen	15min locker joggen 10 min schnell joggen 5-10min locker joggen	10min locker joggen 10min etwas schneller joggen 10min so schnell joggen wie du kannst 10min ganz ganz locker joggen	

## Kräftigungsprogramm Mädchen 3. Oberstufe

Bitte mache folgendes Kräftigungsprogramm 2x in der Woche:

### Übung 1: Brett



Basic: 30sec halten

Challenge: 45sec halten

Pro: 1min halten

### Übung 2: Rumpfbeugen



Basic: 10 Wiederholungen

Challenge: 15 Wiederholungen

Pro: 20 Wiederholungen

### Übung 3: Seitstütz



Basic: Jede Seite 20sec halten

Challenge: Jede Seite 30sec halten

Pro: Jede Seite 45sec halten

#### Übung 4: Rückenübung



Übungsbeschreibung:

Beide Füße und Hände vom Boden abheben, die Arme dabei nach vorne ausstrecken. Diese Position halten.

Basic: Position 30sec halten

Challenge: Position 45sec halten

Pro: Position 1min halten

#### Übung 5: Liegestütz



Basic: 10 Liegestütze mit Aufstützen der Knie (Bild links)

Challenge:

5 Liegestütze ohne Aufstützen der Knie (Bild rechts), 5 Liegestütze mit Aufstützen der Knie

Pro: 10 Liegestütze ohne Aufstützen der Knie (Bild rechts)