

Aktiv-Ideen für Zuhause

#9 Wochenplan vom 18.05. – 24.05.2020



Wir bedanken uns bei allen Unterstützerinnen und Unterstützern für die Freigabe oder die zur Verfügungstellung!

Übersicht Live-Angebote

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vormittag	<p>ALBAs tägliche Sportstunde 09:00 Uhr Kita-Kinder https://www.youtube.com/channel/UCNAj17FO6CxUU5v6wO7kPfQ</p>	<p>ALBAs tägliche Sportstunde s. Montag</p> <p>Rückenfit (leicht) 09:45 – 10:15 Uhr https://zoom.us Meeting-ID 834 7279 2260</p>	<p>ALBAs tägliche Sportstunde s. Montag</p> <p>EIGENES ANGEBOT: Yoga (mittel) 09:30 – 10:30 Uhr https://join.skype.com/bZGZlAlxPJc9</p>		<p>ALBAs tägliche Sportstunde s. Montag</p> <p>EIGENES ANGEBOT: Yoga (mittel) 09:30 – 10:30 Uhr https://join.skype.com/bZGZlAlxPJc9</p>
Nachmittag	<p>ALBAs tägliche Sportstunde 15:00 Uhr Grundschul-Kinder https://www.youtube.com/channel/UCNAj17FO6CxUU5v6wO7kPfQ</p> <p>Tabata (mittel-schwer) 17:45 – 18:15 Uhr https://zoom.us Meeting-ID 843 6380 3530</p>	<p>ALBAs tägliche Sportstunde 15:00 Uhr Jugendliche https://www.youtube.com/channel/UCNAj17FO6CxUU5v6wO7kPfQ</p> <p>Power-Workout (leicht-mittel) 17:30 – 18:00 Uhr https://zoom.us Meeting-ID 851 1802 0419</p>	<p>ALBAs tägliche Sportstunde 15:00 Uhr Grundschul-Kinder https://www.youtube.com/channel/UCNAj17FO6CxUU5v6wO7kPfQ</p> <p>Bauch, Beine, Po (mittel) 17:00 – 17:30 Uhr https://zoom.us Meeting-ID 820 4919 5228</p>		<p>ALBAs tägliche Sportstunde 15:00 Uhr Grundschul-Kinder https://www.youtube.com/channel/UCNAj17FO6CxUU5v6wO7kPfQ</p>
Abend	<p>Dehnen (leicht) Seil oder Handtuch 18:15 – 18:45 Uhr https://zoom.us Meeting-ID 843 6380 3530</p> <p>EIGENES ANGEBOT: Pilates (mittel) 18:30 – 19:30 Uhr https://join.skype.com/gEWqyhL6pYvJ</p>	<p>Power-Workout (schwer) 18:00 – 18:30 Uhr https://zoom.us Meeting-ID 851 1802 0419</p>	<p>EIGENES ANGEBOT: Full Body Workout (schwer) 18:30 – 19:30 Uhr https://join.skype.com/hk9mbqjUodRr</p>		

Hinweis: Durch das wahrnehmen der Angebote entlastet ihr uns von jeglichen Haftungsansprüchen. Da wir euch zuhause leider nicht wie gewohnt in eurer Ausführung kontrollieren und ggf. verbessern können, liegt die Verantwortung komplett bei jedem einzelnen von euch.

BESCHREIBUNG DER LIVE-ANGEBOTE

Angebot: Pilates (Eigenes Angebot des SSC)
Altersklasse: Jugendliche und Erwachsene
Ort/Adresse: <https://join.skype.com/gEWqyhL6pYvJ>
Sendezeit: LIVE: montags, 18:30-19:30 Uhr
Voraussetzungen: keine
Materialien: Matte oder fest liegender Teppich
Beschreibung: Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.



Angebot: Yoga (Eigenes Angebot des SSC)
Altersklasse: Jugendliche und Erwachsene
Ort/Adresse: <https://join.skype.com/bZGZlAlxPjc9>
Sendezeit: LIVE: mittwochs und freitags, 09:30-10:30 Uhr
Voraussetzungen: keine
Materialien: Matte oder fest liegender Teppich
Beschreibung: geistige und körperliche Übungen zur Förderung der Beweglichkeit und Kräftigung



Angebot: Gesundheitsrondell Physiopraxis Brackenheim
Altersklasse: Jugendliche und Erwachsene
Ort/Adresse: <https://zoom.us> (kostenlose App Zoom herunterladen, dann Meeting ID eingeben und mitmachen)
Sendezeit: LIVE, Programm siehe Wochenplan
Voraussetzungen: keine
Materialien: Matte oder fest liegender Teppich
Beschreibung: Online Angebot einer Rehapraxis, verschiedene Kurse zum Mitmachen



Angebot: Tägliche Sportstunde von ALBA Berlin
Altersklasse: Kinder und Jugendliche
Ort/Adresse: <https://www.youtube.com/channel/UCNAj17FO6CxUU5v6wO7kPfQ>
Sendezeit: Für Kita-Kinder, Grundschüler und Jugendliche. Alle Sendungen sind auch zeitversetzt verfügbar und können beliebig oft auf ALBAs Youtube-Kanal angeschaut werden.
Voraussetzungen: keine
Materialien: Matte, evtl. Haushaltsgegenstände
Beschreibung: Online Sportstunde, altersgerecht gestaltet



Plan: Lauf weg von Corona

Ziel: Grundaussdauer zu steigern mit Impulsen zur Steigerung der Geschwindigkeit

Training Intensität: Niedrig – Mittel. Optimal sind drei Einheiten in der Woche, mit je einem Tag Abstand zueinander.



Vereinsbezogene Trainingsempfehlung:

	1 - Training	2 - Training	3 - Training Wochenende
Woche vom 04.05. bis 10.05.	<u>Extensives Wiederholungstraining</u> Aufwärmung: 10' locker 5 x 1 min mit 15" Sprint + 45" locker HS: 6x 400m (L1), Pause 1' Cool down: 10' Flache Strecke auswählen	<u>Extensives Intervalltraining</u> Aufwärmung: 15' locker 6x (300m gesteigert + 100m Aktive Pause) HS - 3x (600m L1 + 400m L2) P: 01'30" Cool down. 5'	<u>Extensives Dauertraining</u> Grundaussdauer 55' L1
Woche vom 11.05. bis 17.05.	<u>Extensives Intervalltraining</u> Aufwärmung: 15' locker 3 x 2min (1' L1 + 30" L2 + 30" L3), Pause 1' HS: 4 x 600 Meter (400m L2 + 200m L1) P: 1'30" Cool down: 10'	<u>Extensiv-variables Training</u> Aufwärmung: 15' locker HS: 2x 1.000m L1 , P: 30" + 2x 1.000m L2, P: 45" Cool down: 5'	<u>Extensives Dauertraining</u> HS: 30' L1 + 10' L2 Cool down: 10`
Woche vom 18.05. bis 24.05.	<u>Extensives Intervalltraining</u> Aufwärmung: 15' locker Impuls: 3x 1.500m, alle 500m steigern (L1, L2, L3), Pause 1'30" Cool down: 10`	<u>Extensives Wiederholungstraining.</u> Aufwärmung: 10'. Impuls: 5x (100m L1 + 100m L2 + 100m locker) HS: 4 x 800 – L2, P: 1' Cool Down: 5'	<u>Extensives Dauertraining</u> Grundaussdauer HS: 65' L1/L2

Aktive Pause (Langsame Joggen oder gehen), P – Pause, HS – Hauptserie, L1 – Gefühlte Anstrengung: 65% Max., L2 - Gefühlte Anstrengung: 75% Max., L3 - Gefühlte Anstrengung: 90% Max., WK= Wettkampf Tempo.

© Mathias Gumprich (mpgumprich@outlook.com)

5 min WARM UP

40 SEILSPRINGEN



10 ALTERNATE LONG LUNGE



5 BURPEES



10 UPPER BODY ROTATION



2 min PAUSE

10 min ZIRKEL 1

20 MOUNTAIN CLIMBERS



20 SQUATS



10 STATIC L CROSS OVERS



10 PUSH UPS



10 V UPS



1 min PAUSE

10 min ZIRKEL 2

20 MOUNTAIN CLIMBERS



20 SQUATS



10 STATIC L CROSS OVERS



10 PUSH UPS



10 V UPS



1 min PAUSE

10 min ZIRKEL 3

10
MOUNTAIN
CLIMBERS



10
SQUATS



5
STATIC L CROSS
OVERS



5
PUSH UPS



5
V UPS



2 min	PAUSE
4 min	CORE

10
LYING OVER HEAD
ARM EXTENSION



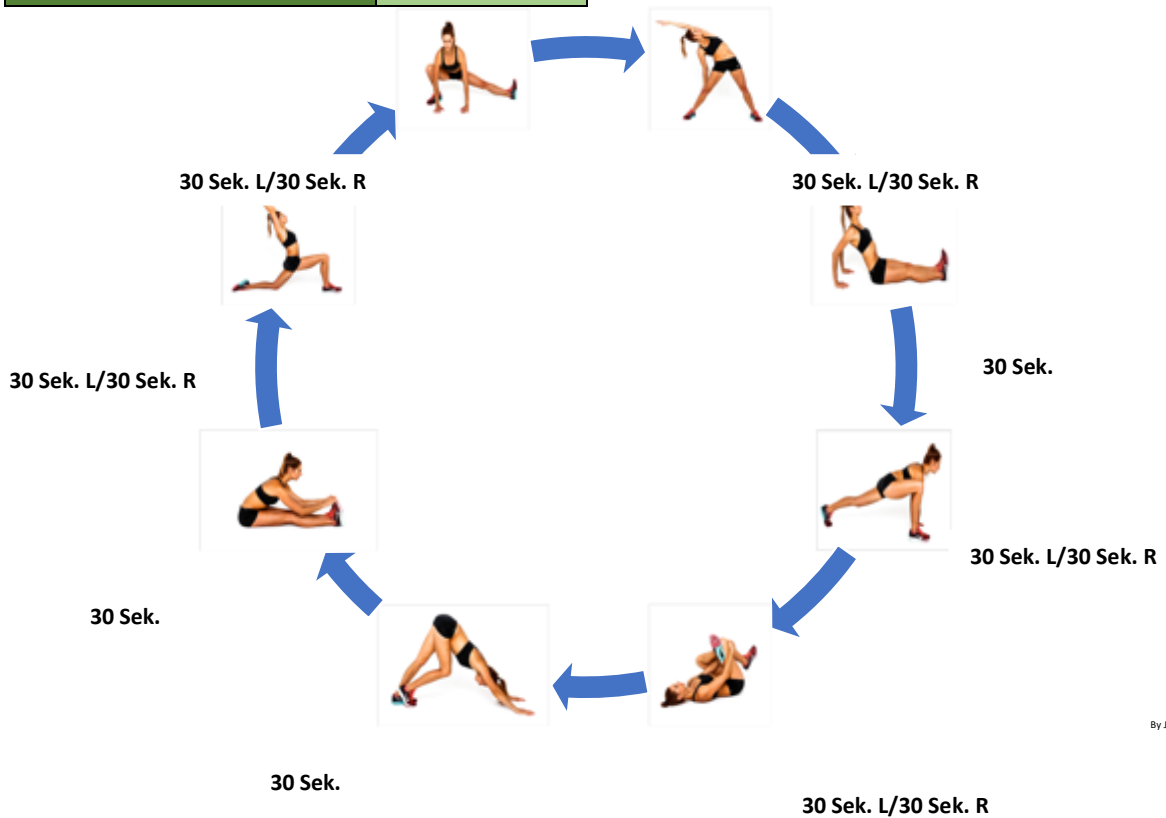
10
DISH
TUCK



10
PLANK
BACK TAPS



6:30 min	STRECH
----------	--------



By Jalex

5 min WARM UP

40 CROSS OVERS



10 PLANK TO DOWN DOG



30 SHUFFLES



5 PLANK DROP TO ELBOW



2 min PAUSE
10 min ZIRKEL 1

20 SQUAT KICK BACK



20 SKIERS



20 WALL SIT ARM LIFTS



20 LYING HIP LIFT KICKS



20 STRAIGHT LEG BICYCLE



1 min PAUSE
10 min ZIRKEL 2

20 SQUAT KICK BACK



20 SKIERS



20 WALL SIT ARM LIFTS



20 LYING HIP LIFT KICKS



20 STRAIGHT LEG BICYCLE



1 min PAUSE
10 min ZIRKEL 3

10
SQUAT KICK
BACK



10
SKIERS



10
WALL SIT ARM
LIFTS



10
LYING HIP LIFT
KICKS



10
STRAIGHT LEG
BICYCLE



20

2 min

20

PAUSE

4 min

CORE

20

20

20

10
STATIC L
CROSS OVERS



10
PLANK CURL
& EXTEND (L)

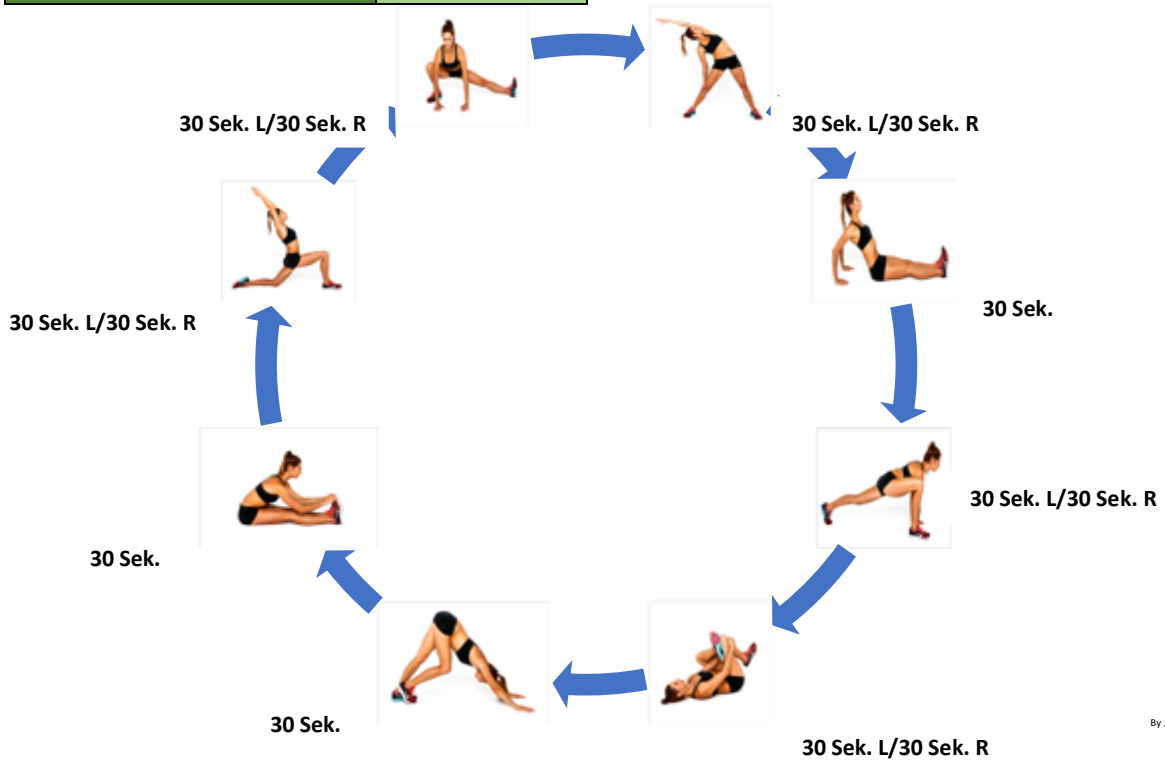


10
PLANK CURL
& EXTEND (R)



6:30 min

STRECH



By Jalek

5 min WARM UP

40
HIGH KNEES



30
CROSS OVERS



20
SKIERS



ALTERNATE SIDES

10
STANDING
'X' TOE TOUCH



2 min PAUSE
10 min ZIRKEL 1

20
REVERSE LUNGES



ALTERNATE SIDES

10
STAR V UPS



10
PUSH UP EAR TAP



10
PLANK TWIST &
REACH



20
LYING SIT UP+
TWIST



ALTERNATE SIDES

1 min PAUSE
10 min ZIRKEL 2

20
REVERSE LUNGES



ALTERNATE SIDES

10
STAR V UPS



10
PUSH UP EAR TAP



10
PLANK TWIST &
REACH











20
LYING SIT UP+
TWIST

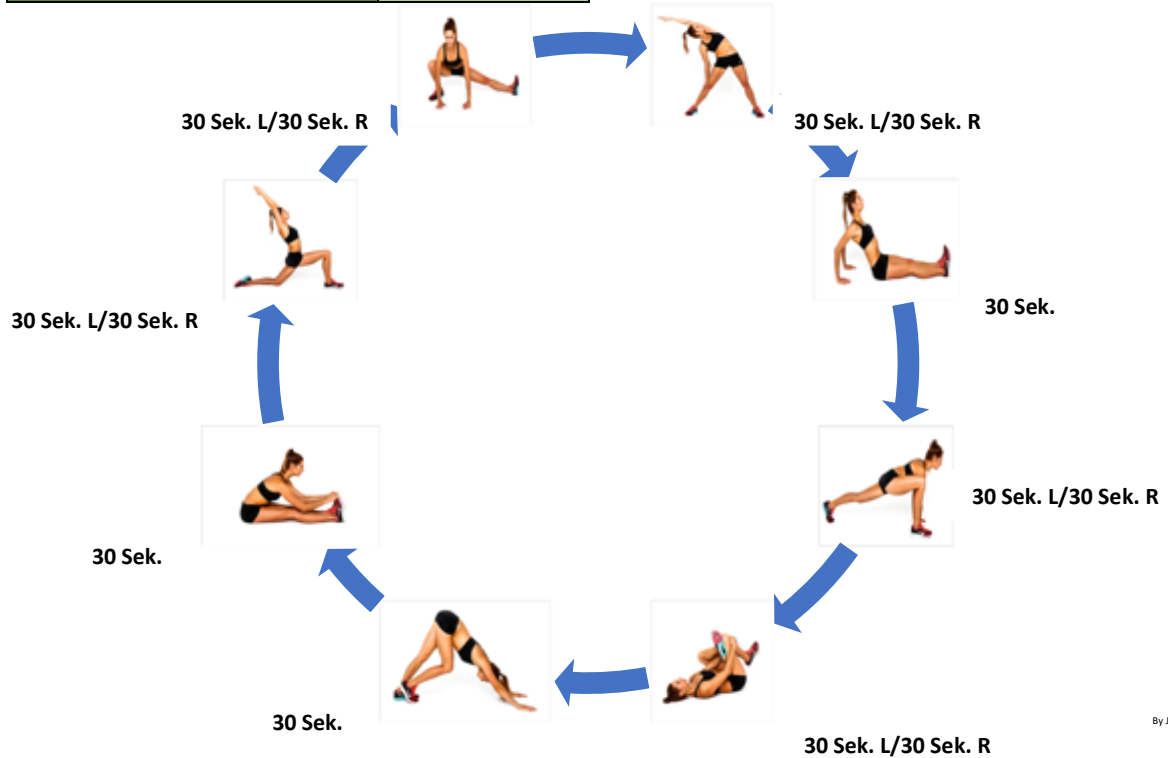


ALTERNATE SIDES

1 min PAUSE
10 min ZIRKEL 3

20 REVERSE LUNGES	10 STAR V UPS	10 PUSH UP EAR TAP	10 PLANK TWIST & REACH	20 LYING SIT UP+ TWIST
				
2 min		PAUSE		
4 min		CORE		

10 LYING SIT UPS	10 PLANK ALTERNATE ARM / LEG LIFTS	10 TOE TOUCH CROSS OVERS
		
6:30 min		STRECH



By Jalex

BESCHREIBUNG WEITERER ANGBOTE

Angebot: Anfängerschwimmen für Zuhause svnrw
Altersklasse: ab 5 Jahren für die Anfängerkurse Schwimmen
Ort/Adresse: https://www.instagram.com/tv/B9_fXeSlpFX/?igshid=f8woea97d1is
Sendezeit: online abrufbar
Voraussetzungen: keine
Materialien: Badewanne, Schüssel mit Wasser, Strohhalm, Ball
Beschreibung: Viele Kinder können gerade mit dem Schwimmunterricht nicht weiter machen. Diese Übungen helfen euch, die Zeit zu überbrücken und viel Spaß zu Hause zu haben.

Angebot: Yoga für jedermann bei Mady
Altersklasse: für jeden
Ort/Adresse: <https://www.youtube.com/channel/UCHJBoCDxaCTRrwCHXEBA-BA>
Sendezeit: keine bestimmte Uhrzeit
Voraussetzungen: Angebote für jede Leistungsstufe
Materialien: Matte
Beschreibung: Für die Stärkung des ganzen Körpers, Förderung der Beweglichkeit und Entspannung.



Angebot: Swim Performance
Altersklasse: Jugendliche und Erwachsene
Ort/Adresse: <https://www.youtube.com/user/schnellerschwimmen>
Sendezeit: keine bestimmte Uhrzeit
Voraussetzungen: Angebote für jede Leistungsstufe
Materialien: Matte, Videos mit und ohne Equipment
Beschreibung: Videos für das Landtraining



Angebot: Pop Sugar
Altersklasse: für alle
Ort/Adresse: <https://www.youtube.com/user/PamelaRf1>
Sendezeit: keine bestimmte Uhrzeit
Voraussetzungen: keine
Materialien: Matte, Videos mit und ohne Equipment
Beschreibung: Cardio, spezifische Trainings für bestimmte Muskelgruppen, Yoga, Pilates, Boxen, Kickboxen, Trainings mit und ohne Equipment, regelmäßig andere TrainerInnen zu Gast
Auf Englisch, jedoch so gut vorgemacht das man einfach mitmachen kann auch wenn man kein Englisch kann



Angebot: Wimusa
Altersklasse: für Kinder und Jugendliche
Ort/Adresse: <https://wimasu.de/ideen-fuer-zu-hause-in-corona-zeiten/>
Sendezeit: 30 Sek. keine bestimmte Uhrzeit
Voraussetzungen: keine
Materialien: nach Ansage
Beschreibung: Sportlehrkräfte bieten Ideen für die Beschäftigung zu Hause an.



Angebot: TSG - Kindersportschule Seckenheim
Altersklasse: für Kinder
Ort/Adresse: <https://www.kiss-seckenheim.de>
Sendezeit: keine bestimmte Uhrzeit
Voraussetzungen: keine
Materialien: nach Ansage
Beschreibung: Trainerinnen und Trainer bieten Ideen für die Beschäftigung zu Hause an.

