

**Unihockey Ferientraining**

Eignet sich auch als Turnersatz während den Corona-Massnahmen. Kinder brauchen Bewegung!

|  |  |
| --- | --- |
| Von … | Bis… |
| Trainingsziele* …
* …
* …
 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Übungsform\* | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
| 10 Liegestützen |  | x |  |  | x |  | x |
| Ball jonglieren | x |  | x |  |  | x |  |
| 10 Rumpfbeugen | x |  | x |  |  | x |  |
| **Input (kommt per Email oder WhatsApp)** |  |  |  | x |  |  |  |
| 50-mal mit dem Springseil springen |  | x |  |  | x |  | x |
| 2-mal um den Wohnblock rennen |  |  |  | x |  |  |  |
| Slalom-Lauf im Wohnzimmer oder auf dem Parkplatz |  | x |  |  | x |  | x |
| 30 Sekunden Frontstütze | x |  | x |  |  | x |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

*\*Die Übungsformen sind Vorschläge. Nicht jede Übung jeden Tag machen (Abwechslung ist wichtig).*

Liebe Eltern

Dieser Trainingsplan ist eine gute Möglichkeit, die Einheiten mit euren Kindern / Teenies zusammen zu machen. Der Spass und die Freude am Sport motiviert so die Kinder noch mehr, die Übungen zu machen.

Danke für eure Investition