Sport für Zuhause

Sonderpädagogisches Förderzentrum Eschenbach i.d.OPf.

Wochen-Trainingsplan Nr. _____

Datum ..... Name	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
#1. **Steppen** mind. 60 sek.	sek.	sek.	sek.	sek.	sek.	sek.	sek.	sek.	sek.	sek.	sek.	sek.	sek.	sek.
#2. **Kniebeugen**														
#3. **Liegestütz**														
#4. **Situps**														
#5. **Planking** 30-60 sek.	sek.	sek.	sek.	sek.	sek.	sek.	sek.	sek.	sek.	sek.	sek.	sek.	sek.	sek.

✂ ----------

Sport für Zuhause

Sonderpädagogisches Förderzentrum Eschenbach i.d.OPf.

Wochen-Trainingsplan Nr. _____

Datum ..... Name	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
#1. **Steppen** mind. 60 sek.	sek.	sek.	sek.	sek.	sek.	sek.	sek.	sek.	sek.	sek.	sek.	sek.	sek.	sek.
#2. **Kniebeugen**														
#3. **Liegestütz**														
#4. **Situps**														
#5. **Planking** 30-60 sek.	sek.	sek.	sek.	sek.	sek.	sek.	sek.	sek.	sek.	sek.	sek.	sek.	sek.	sek.