

Henriettas bewegte Schule



Trainingswoche 2

Seilspringen
Ausdauer



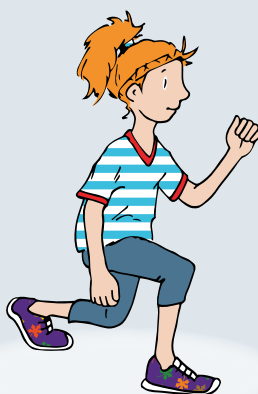
Wechselsprünge
Koordination



Beugen und Strecken im Stütz
Kraft



Ausfallschritte
Kraft



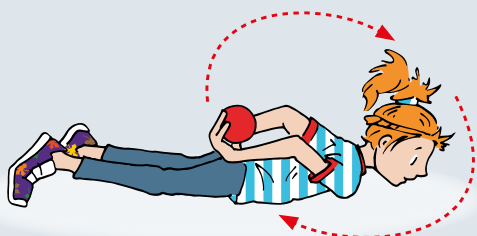
Ohrläppchen
Koordination



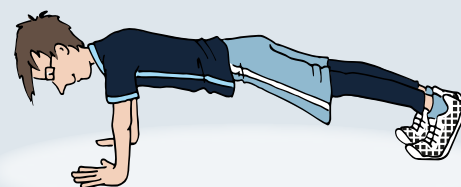
Klatsch-Solo
Koordination



Balltransport
Kraft



Klatschen im Liegestütz
Kraft



Trainingswoche 2

Trainingsplan für:

Übung	Kategorie	Ausführung	Datum	Geschafft ✓
Seilspringen	Ausdauer	20 Wdh. 3 Sätze		
Beugen und Strecken im Stütz	Kraft	10 Wdh. 3 Sätze		
Klatschen im Liegestütz	Kraft	10 Wdh. 3 Sätze		
Wechselsprünge	Koordination	10 Wdh. 3 Sätze		
Ausfallschritte	Kraft	6 Wdh. 3 Sätze		
Ohrläppchen	Koordination	10 Wdh. 3 Sätze		
Balltransport	Kraft	10 Wdh. 3 Sätze		
Klatsch-Solo	Koordination	10 Wdh. 3 Sätze		

Übung	Kategorie	Ausführung	Datum	Geschafft ✓
Seilspringen	Ausdauer	20 Wdh. 3 Sätze		
Beugen und Strecken im Stütz	Kraft	10 Wdh. 3 Sätze		
Klatschen im Liegestütz	Kraft	10 Wdh. 3 Sätze		
Wechselsprünge	Koordination	10 Wdh. 3 Sätze		
Ausfallschritte	Kraft	6 Wdh. 3 Sätze		
Ohrläppchen	Koordination	10 Wdh. 3 Sätze		
Balltransport	Kraft	10 Wdh. 3 Sätze		
Klatsch-Solo	Koordination	10 Wdh. 3 Sätze		

www.aok.de/kindertheater

