

## Trainingsplan 1

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>GLA 1 Lauf 30 min.; NJV Zirkel Nr. 1; 15 min. Dehnung</p>	<p>10 min Aufwärmen (Laufen); Zirkel (30 sek. Belastung + 30 sek. Pause, 5 Runden): 1. Tandoku-Renshu Seoi-nage, 2. Sit-ups, 3. Tandoku Renshu O-soto-gari, 4. Liegestütz (eventuell auf den Knien), 5. Tandoku-Renshu De-ashi-barai, 6. Kniebeuge; 15 min. Dehnung</p>	<p>Lauf interval: 5 min. normal laufen-2 min. erhöhtes Tempo-5 min. normal laufen-30 sek. Max. Tempo-5:30 min normales Tempo-2 min. erhöhtes Tempo-5 min. normal laufen-30 sek. Max. Tempo-4:30 min. normales Tempo; NJV Zirkel Nr. 2; 15 min. Dehnung</p>	<p>10 min Aufwärmen (Laufen); Zirkel (5 Runden): 1. Hock-Streck-Sprünge 20 Stück, 2. Liegestütz 20 Stück 3. Sit-ups 20 Stück, 4. Klimmzüge (evtl auf den Spielplatz oder an einen Baum) 5 Stück, 5. Hampelmann 20 Stück, 6. Lunges (Ausfallschritt nach hinten) 10 re. + 10 li.; 200 Tandoku-Renshu Seoi-nage, 15 min. Dehnung</p>	<p>GLA 1 Lauf 30 min.; NJV Zirkel Nr. 6; 15. min Dehnung</p>	<p>Frei</p>	<p>Frei</p>

## Trainingsplan 2

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>10 min. Aufwärmen (Laufen); Zirkel (30 sek. Belastung + 30 sek. Paus, 5 Runden): 1. Unterarmstütz (Der Bauch zeigt in richtung Boden, Ellenbogen aufgestellt, Beine lang, Beine geschlossen erhöht den Schwierigkeitsgrad, Körper in einer geraden Linie), 2. Dips auf einem Stuhl, Treppe oder ähnliches (Arme auf die Erhöhung, Füße angewinkelt auf den Boden stellen und anschließend Arme anbeugen und strecken), 3. An einer Wand oder Baum sitzen (Rücken an die Wand, Oberschenkel parallel zum Boden, Rechte Winkel bei Oberschenkel-Wand, Oberschenkel-Unterschenkel und Unterschenkel-Boden), 4. Side-Steps (zwei Dinge (Flaschen, Handtuch oder ähnliches) im Abstand von 2 Metern aufstellen und im Nachstellschritt hin und her bewegen) 5. Judo-gürtel um einen Baum, Laterne oder ähnliches legen, Füße zusammenstellen, Arme ziehen (Gürtel in beide Hände nehmen und die Arme gestreckt haben, leichte schräglage (Beine sind dichter an den Baum als der Oberkörper) und jetzt die Arme ranziehen und wieder langmachen), 6. Liegestütz; Nach dem Zirkel 50 Tandoku-Renshu Seoi-nage, 50 O-Uchi-gari, 50 Sode-tsuri-komi-goshi zur Gegenseite; 15 min. Dehnung</p>	<p>Intervallläufe 5x800 m (400 m einlaufen, 800 m-2 min. Pause-800 m-2 min. Pause-800 m-2 min. Pause-800 m); je 50 Tandoku-Renshu Spezialtechnik zur Haupt- und Gegenseite und nach hinten; 15 min. Dehnung</p>	<p>10 min Aufwärmen (Laufen); Zirkel (30 sek. Belastung + 30 sek. Pause, 5 Runden): 1. Tandoku-Renshu Seoi-nage, 2. Kniebeuge, 3. Tandoku Renshu O soto-gari, 4. Hock-Streck-Sprünge, 5. Tandoku-Renshu De-ashi-barai, 6. Beckenheben (Auf dem Rücken legen, Beine in die Luft, das Becken und den Gesäß leicht in die Luft anheben; 15 min. Dehnung</p>	<p>GLA 1 Lauf 30 min.; NJV Zirkel Nr. 11; 15. min Dehnung</p>	<p>10 min Aufwärmen (Laufen); Zirkel (5 Runden): 1. Hock-Streck-Sprünge 5 Meter, 2. Wanddrücken (vor eine Wand stellen, mind. 30 cm entfernt, Arme angewinkelt an die Wand und sich von der Wand wegdrücken) 2 Stück 3. Schräge Sit-ups re. + li. je 10 Stück, 4. Klimmzüge (evtl auf den Spielplatz oder an einen Baum) 5 Stück, 5. Hampelmann 20 Stück, 6. Lunges (Ausfallschritt nach hinten) 10 re. + 10 li.; Tandoku-Renshu abwechseln re. + li. Ko-uchi-gari, Dehnung</p>	<p>Frei</p>	<p>Frei</p>

Die hier geschriebenen Einheiten sind Beispiele für verschiedenen Trainingseinheiten in der Corona Zeit. Sie halten die vorgeschriebenen Abstandsregeln ein und können im Verein als Gruppe sowie zu Hause gemacht werden. Es kann auch als Ideengrundlage genutzt werden und einige Änderungen vorgenommen werden. Die NJV Zirkel findet man unter dem Link: <https://www.njv.de/inside-njv/service/coronavirus/>