

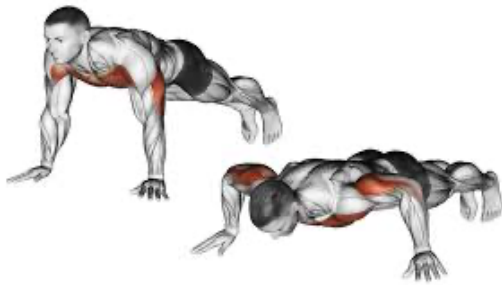
### 1. Kniebeuge



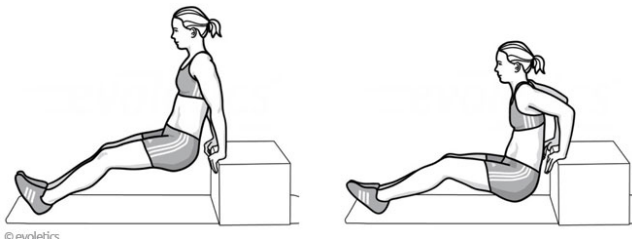
### 2. Beinheber



### 3. Liegestütze



### 4. Dips



### 5. Burpees

Step: 1



Step: 2



Step: 3



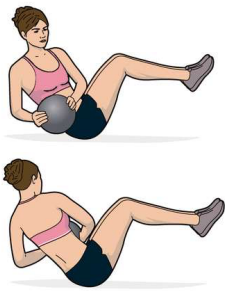
Step: 4



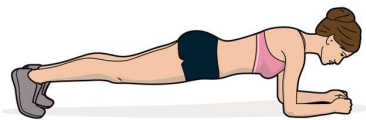
Step: 5



## 6. Russian Twist



## 7. Plank



**“Mens sana in corpore sano”** (Übers.: “Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper, röm. Dichter Juvenal, Satire 10, 356)

Lieber 12er-Kurs Volleyball 19/20,

da in diesen besonderen Zeiten kaum mehr öffentliche Plätze geboten sind der körperlichen Fitness und damit auch der geistigen Gesundheit nachzugehen (zumindest nach dieser Redewendung), habe ich die Aufgabe für euch zu entdecken, wie viel Sport in den eigenen vier Wänden möglich ist und wie effektiv dies in verhältnismäßig kurzer Zeit gestaltet werden kann! Sollte es noch keine Ausgangssperre geben, könnt ihr diese Übungen auch selbstverständlich im Freien durchführen.

**Aufgabe:** Führe 3-4 Mal die Woche (gilt bis 05.04.2020) einen Kraftzirkel mit den oben gezeigten Übungen durch! (ca. 20-30 min. pro Einheit). Führe jede dieser Übungen mit der dir maximalen Anzahl an Wiederholungen oder Zeit durch. Nach jedem Durchgang kannst du eine Trinkpause von maximal zwei Minuten durchführen, längere Pausen führen zu Effektivitätsverlust. Jede Einheit besteht aus 2-3 Durchgängen. Steigere dich kontinuierlich, setze dir jeden Tag das Ziel die Ergebnisse des Vortages zu schlagen und lasse dich auch von Rückschlägen nicht entmutigen. Dokumentiere deine anfänglichen und endgültigen Höchstleistungen in jeder Übung: Wie sehr kannst du dich steigern?

## Abbildungsverzeichnis:

Abb. 1: <https://www.fitforfun.de/workout/set-2-7-11-minuten-kniebeuge-240204.html>  
(Stand:16.03.2020)

Abb. 2: <https://www.dein-laufprofi.de/training/athletik-training/core-training/> (Stand:  
16.03.2020)

Abb. 3: <https://www.koerper.com/sport-fitness/muskelaufbau/muskeltraining/liegestuetze>  
(Stand: 16.03.2020)

Abb. 4: <https://www.daytraining.de/fitness/dips/> (Stand: 16.03.2020)

Abb. 5: <https://my-sportblog-berlin.me/2017/04/06/fit-schnell-mit-burpees-by-daniele-biffi/>  
(Stand: 16.03.2020)

Abb. 6: <https://www.fitforfun.de/workout/hohe-intensitaet-russian-twist-307178.html>  
(Stand: 16.03.2020)

Abb 7: <https://www.fitforfun.de/workout/hohe-intensitaet-low-plank-307174.html> (Stand:  
16.03.2020)