



**Lehrplanbezug** – z.B. S10 1 Fitness und Gesundheit und S 10 4.3 Spielen und Wetteifern mit und ohne Ball

**Wocheninhalt:** Ausdauer, gesundheitsorientiertes Krafttraining und Volleyball



Wochentag	Inhalt	Level 1 >> (Anfänger)	Level 2 >> (Fortgeschrittene)	Level 3 >> (Profis)
Montag	<p><b>Functional Fitness:</b> Individuelles Aufwärmen ca. 10 min</p> <p><b>4 Übungen:</b></p> <p><b>Plank</b> – <a href="#">Link zum Video</a></p> <p><b>Backplank</b> – <a href="#">Link zum Video</a></p> <p><b>Seitplank</b> <sup>1)</sup> – <a href="#">Link zum Video</a></p> <p><b>Vierfüßlerstand</b> – <a href="#">Link zum Video</a></p> <p><sup>1)</sup> jeweils Seitenwechsel nach jedem Durchgang</p>	<p>30 sek Belastung - 30 sek Pause, viermal wiederholen (= 1 Satz) pro Übung</p> <p>zwischen den Sätzen 60 sek Pause</p>	<p>40 sek Belastung - 20 sek Pause, viermal wiederholen (= 1 Satz) pro Übung</p> <p>zwischen den Sätzen 60 sek Pause</p>	<p>50 sek Belastung - 20 sek Pause, viermal wiederholen (= 1 Satz) pro Übung</p> <p>zwischen den Sätzen 60 sek Pause</p>
Mittwoch	<b>Dauerlauf</b> in lockerem Tempo	Ziel: 40 min ohne Pause	50 min	mindestens 50 min
Freitag	<p><b>Oberes Zuspiel im Volleyball:</b> verschiedene Übungen zu Ballhandling sowie zur Kraft- und Koordinationsschulung</p> <p><a href="#">Link zum Video</a></p>	Differenzierungsmöglichkeiten werden im Video exemplarisch genannt.		