



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>Functional Fitness: Individuelles Aufwärmen ca. 10 min</p> <p>4 Übungen:</p> <p>Plank – Link zum Video</p> <p>Backplank – Link zum Video</p> <p>Seitplank ¹⁾ – Link zum Video</p> <p>Vierfüßlerstand – Link zum Video</p> <p>¹⁾ 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	Dauerlauf in lockerem Tempo	Ziel: 40 min ohne Pause	50 min	mindestens 50 min
Freitag	<p>Oberes Zuspiel im Volleyball: verschiedene Übungen zu Ballhandling sowie zur Kraft- und Koordinationsschulung</p> <p>Link zum Video</p>	Differenzierungsmöglichkeiten werden im Video exemplarisch genannt.		