

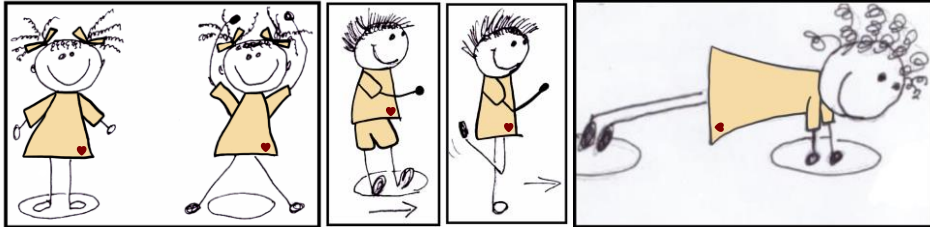
Mach mit – FitCamp Trainingsplaner

KIDS
EDITION

Steigere mit einfachen Übungen Deine Fitness!

Du trainierst hiermit die motorischen Grundfähigkeiten Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Koordination. Der Trainingsplaner hilft Dir dabei Deine individuelle Fitness zu verbessern. Nach abgeschlossener Vorbereitung kann auch gerne das Sportabzeichen beim örtlichen Sportverein abgenommen werden (hierzu bedarf es einer Anmeldung).

AUSDAUER



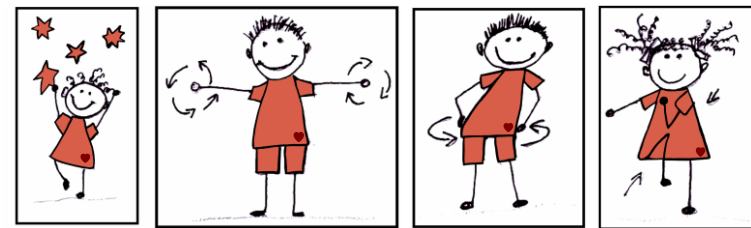
KRAFT



SCHNELLIGKEIT



KOORDINATION



Rheinland-Pfalz



Land in Bewegung



Mehr Informationen und
Übungsbeschreibungen:
www.land-in-bewegung.rlp.de



Mach mit – FitCamp Trainingsplaner

KIDS
EDITION

Übung	Datum	Wiederholungen/Zeit	Datum	Wiederholungen/Zeit	Datum	Wiederholungen/Zeit	Datum	Wiederholungen/Zeit
Ausdauer								
Anfersen								
Fersenlauf								
Hampelmann								
Bergsteiger								
Schnelligkeit								
Einbeinsprünge								
Strecksprünge								
Hopserlauf								
Seitgalopp								
Kraft								
Entengang								
Standwaage								
Einbeinstand								
Ausfallschritt								
Koordination								
Sternegreifen								
Armkreisen								
Hüftkreisen								
Ellenbogen zum Knie								



Rheinland-Pfalz



Land in Bewegung



Mehr Informationen und
Übungsbeschreibungen:
www.land-in-bewegung.rlp.de

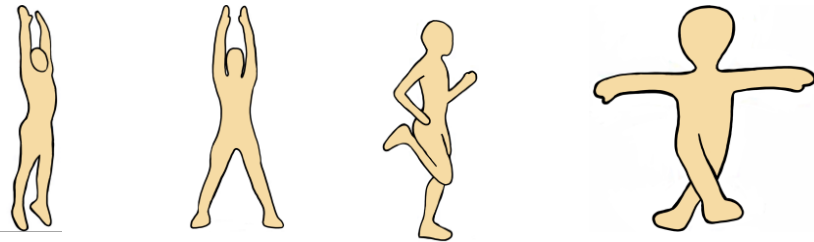


Mach mit – FitCamp Trainingsplaner

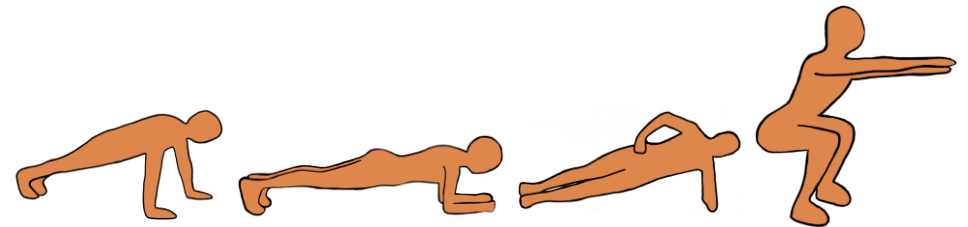
Steigere mit einfachen Übungen Deine Fitness!

Du trainierst hiermit die motorischen Grundfähigkeiten Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Koordination. Der Trainingsplaner hilft Dir dabei Deine individuelle Fitness zu verbessern. Nach abgeschlossener Vorbereitung kann auch gerne das Sportabzeichen beim örtlichen Sportverein abgenommen werden (hierzu bedarf es einer Anmeldung).

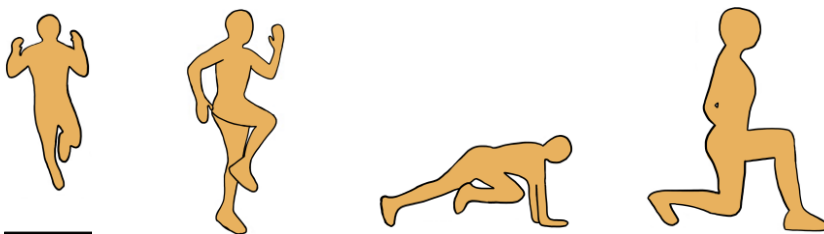
AUSDAUER



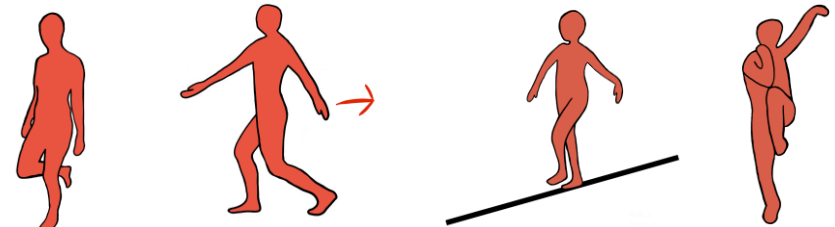
KRAFT



SCHNELLIGKEIT



KOORDINATION



Rheinland-Pfalz



Land in Bewegung



Mehr Informationen und
Übungsbeschreibungen:
www.land-in-bewegung.rlp.de



Mach mit – FitCamp Trainingsplaner

Übung	Datum	Wiederholungen/Zeit	Datum	Wiederholungen/Zeit	Datum	Wiederholungen/Zeit	Datum	Wiederholungen/Zeit
Ausdauer								
Strecksprünge								
Hampelmann								
Anfersen								
Seitgalopp								
Schnelligkeit								
Einbeinsprünge								
Hopsalauf								
Bergsteiger								
Ausfallschritte								
Kraft								
Liegestütz								
Unterarmstütz								
Seitstütz								
Kniebeuge								
Koordination								
Einbeinstand								
Rückwärtsgehen								
Imaginäre Linie								
Knie-Ellbogen								



Rheinland-Pfalz



Land in Bewegung



Mehr Informationen und
Übungsbeschreibungen:
www.land-in-bewegung.rlp.de

