

Wie kann ich mich selbstständig fit halten?

Liebe Sportler*innen der HHS,

aufgrund der aktuellen Situation, lasse ich euch an dieser Stelle Anregungen für ein selbstständiges Training zukommen. Da ihr aktuell nicht das Haus verlassen, bzw. euch nicht in Gruppen versammeln sollt, konzentrieren sich die Trainingsanregungen auf Formen, die überwiegend Zuhause bzw. allein durchführbar sind. Versucht, wenn möglich, mindestens drei Mal in der Woche ein Ausdauer- oder Fitnesstraining durchzuführen.

| Training der Ausdauer |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none">• https://fitzuhause.net/ausdauertraining-zuhause/ (Ausdauertraining Zuhause)• https://www.wikifit.de/trainingsplaene/ausdauersteigerung (Trainingspläne für selbstständiges Ausdauertraining)• https://www.gymondo.com/magazin/de/zu-hause-trainieren/fitnessuebungen/cardio-uebungen (Ausdauertraining Zuhause) |
| Training der Kraft |
| <ul style="list-style-type: none">• https://fitzuhause.net/kategorie/krafttraining-muskelaufbau/ (unterschiedliche Workouts)• https://youtu.be/MrVaYhMIIEI (Anleitung Kniebeuge)• https://youtu.be/hbkDTAtoMJw (Zirkeltraining)• https://www.wikifit.de/fitnessuebungen (unterschiedliche Krafttrainingspläne) |
| Online-Kurs- und Übungsformate |
| <ul style="list-style-type: none">• https://youtu.be/7d_7yvsFjSQ (60 Min. Yoga)• https://youtu.be/3kbhr03wJh4 (ALBAs tägliche Sportstunde „Oberschule“, soll ab jetzt regelmäßig fortgeführt werden)• https://youtu.be/Wkph04fHm6Y (Full Body Power Intervall HIIT Zirkeltraining)• https://youtu.be/e1eVEvCd39Y (45 Min. Cardio Workout)• https://youtu.be/JLDDcfD9gJM (20 Min. Tabata Workout) |
| Trainings-Apps |
| <ul style="list-style-type: none">• HIIT Intervalltraining von Down Dog (IOS/ Android)• Yoga für Anfänger Down Dog (IOS/ Android)• 7 Minuten Training mit Down Dog (IOS/ Android)• Workouts zuhause - ohne Geräte (IOS/ Android) |

Beste Grüße und bleibt gesund!

T. Hoffmann