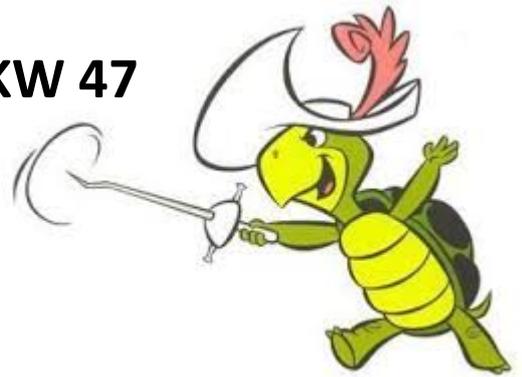


# Trainingsprogramm KW 47

16.-22.11.2020



## 5 allgemeine Bewegungsübungen

Übung 1: Mache 15 Hampelmänner



Übung 2: Mache 15 Kniebeugen



Übung 3: Mache 10 Liegestütze



Übung 4: Mache 10 Sit-ups



Übung 5: Stelle dich wieder hin und hebe deine Knie 15 mal abwechselnd in die Höhe



**SUPER gemacht – mache eine kurze PAUSE** 🙌 **Danach wiederhole Übung 1-5 !**

## 5 fechtsspezifische Übungen

**Übung 1: Stelle dich in Fechtstellung hin, mache 2 Fechtsschritte vor und einen Schritt zurück**

**Wiederhole das 15 x**

**Übung 2: Mache einen Ausfall und halt diesen für 30 Sekunden**

**Übung 3: Gehe wieder in Fechtstellung, mache einen Doppelschritt vor, einen Schritt zurück und anschließend einen explosiven Ausfall**

**Wiederhole das 15 x**

**Übung 4: Gehe wieder in Fechtstellung, mache einen Doppelschritt vor und einen Doppelschritt zurück – ohne Pause dazwischen**

**Wiederhole das 15 x**

**Übung 5: Mache 4 kleine Schritte vor (ruhiges und normales Tempo) und 3 schnelle Schritte zurück – du solltest wieder an derselben Stelle sei, wie vor der Übung**

**Wiederhole das 15 x**

**Das hast du wirklich toll gemacht – für heute bist du fertig !!!**

