



Judo-Verband Berlin
Wochentrainingsplan für zu Hause
46. Woche 2020

Wochentag	Training	Inhalt	Intensität
Montag	Kraft	Kniebeuge	10 Min Erwärmung
		Liegestütze	5 Serien
		Mountenclimbers (aus dem Liegestütz im Wechsel Knie anziehen)	a 20 Sek Arbeitszeit
		Kniebeuge	10 Sek
		Liegestütze	Wechselpause
		Burpees (Liegestütz Hockstrecksprünge ohne Arme ein zu beugen)	3 Min Pause zw. den
		Kniebeuge	Serien
		Liegestütze	10 Min Dehnung
Mittwoch	Lauf	10 Minuten Einlaufen inkl Mobilisierung	
		3 x 10 Minuten Joggen	
		dazwischen 2 Minute gehen	
		5 Minuten Auslaufen	
		10 Minuten Dehnung	
Freitag	Kraft	Kniebeuge mit Gürtel oder Besenstiel über dem Kopf	10 Min Erwärmung
		Sit Ups gerade	5 Serien
		Liegestütze	a 45 Sek Arbeitszeit
		Bauch unterkreisen rechts und links	30 Sek
		Beugestütze am Stuhl oder Bank	Wechselpause
		Beine über einen Ball heben	3 Min Pause zw. Den
		Seilspringen	Serien
		Bauchlage Oberkörper anheben	10 Min Dehnung