



**Judo-Verband Berlin**  
**Wochentrainingsplan für zu Hause**  
**48. Woche 2020**

<b>Wochentag</b>	<b>Training</b>	<b>Inhalt</b>	<b>Intensität</b>
<b>Montag</b>	<b>Kraft</b>	<b>Kniebeuge</b>	<b>10 Min Erwärmung</b>
		<b>Liegestütze</b>	<b>5 Serien</b>
		<b>Mountenclimbers (aus dem Liegestütz im Wechsel Knie anziehen)</b>	<b>a 20 Sek Arbeitszeit</b>
		<b>Kniebeuge</b>	<b>10 Sek</b>
		<b>Liegestütze</b>	<b>Wechsellpause</b>
		<b>Burpees (Liegestütz Hockstrecksprünge ohne Arme ein zu beugen)</b>	<b>3 Min Pause zw. den</b>
		<b>Kniebeuge</b>	<b>Serien</b>
		<b>Liegestütze</b>	<b>10 Min Dehnung</b>
<b>Mittwoch</b>	<b>Lauf</b>	<b>10 Minuten Einlaufen inkl Mobilisierung</b>	
		<b>35 Minuten Joggen</b>	
		<b>5 Minuten Auslaufen</b>	
		<b>15 Minuten Dehnung</b>	
<b>Freitag</b>	<b>Kraft</b>	<b>Kniebeuge mit Gürtel oder Besenstiel über dem Kopf</b>	<b>10 Min Erwärmung</b>
		<b>Sit Ups gerade</b>	<b>5 Serien</b>
		<b>Liegestütze</b>	<b>a 45 Sek Arbeitszeit</b>
		<b>Bauch unterkreisen rechts und links</b>	<b>30 Sek</b>
		<b>Beugestütze am Stuhl oder Bank</b>	<b>Wechsellpause</b>
		<b>Beine über einen Ball heben</b>	<b>3 Min Pause zw. Den</b>
		<b>Seilspringen</b>	<b>Serien</b>
		<b>Bauchlage Oberkörper anheben</b>	<b>10 Min Dehnung</b>