

Das tägliche Alphabet-Training

So funktioniert das tägliche Alphabet-Training:

Pro Tag notierst du dir vertikal den Namen, den du trainieren sollst. Rechts von jedem Buchstaben schreibst du mithilfe der Tabelle die entsprechenden Übungen auf und durchläufst diese. Am nächsten Tag ist dann der nächste Name dran. Am achten Tag kannst du bei entweder wieder bei Tag 1 starten oder selbstgewählte Namen trainieren.

Natürlich kannst du auch mehrere Namen oder denselben mehrmals am Tag trainieren!

WICHTIG: Neben den Übungen, die du zuhause machen kannst, solltest du unbedingt jeden Tag etwa eine halbe Stunde an die frische Luft gehen. Draußen kannst du Fahrradfahren, Inlineskaten, Laufen oder einfach Spaziergehen. Achte dabei auf die Kontaktregeln in der Öffentlichkeit und deine Sicherheit!

1. Tag: Trainiere deinen Namen! (z.B.: Sabrina Müller)
2. Tag: Trainiere den Namen deines Lieblingssportlers! (z.B. Cristiano Ronaldo)
3. Tag: Trainiere den Namen einer politischen Persönlichkeit! (z.B.: Jens Spahn)
4. Tag: Trainiere den Namen deiner Mutter!
5. Tag: Trainiere den Namen deines Lieblingsmusikers! (z.B.: Kendrick Lamar)
6. Tag: Trainiere den Namen deines Vaters!
7. Tag: Trainiere den Namen deines Lieblingsvereins! (z.B. FC Bayern München)

A	10x Liegestütz	N	45 Sek. Unterarmstütz
B	50x Hampelmann	O	5x Kniebeugen links
C	30x ohne Armeinsatz auf den Boden setzen und wieder aufstehen	P	30 Sek. „Superman“ (bauchlings liegen; Beine und Arme vom Boden weg strecken)
D	25x einbeinige Sprünge links (vertikal)	Q	20x Liegestütz
E	34 Sek. Kniebelauf auf der Stelle	R	25x Sit-ups
F	20x Ausfallschritte	S	25x einbeinige Sprünge rechts (vertikal)
G	20x Kniebeugen	T	20x Hock-Streck-Sprünge
H	40x beidbeinige Sprünge (vertikal)	U	30 Sek. Unterarmstütz seitlich (links)
I	30 Sek. Unterarmstütz seitlich (rechts)	V	20 Sek. „Kerze“ halten
J	10x Hockstrecksprünge rechtes Bein	W	20x abwechselnd Decke und Boden berühren
K	5x Kniebeugen rechts	X	30 Sek. tiefe Liegestützposition halten
L	60 Sek. Wandsitzen	Y	10 Barrendips an der Stuhl-/Bettkante
M	10x Hock-Streck-Sprünge linkes Bein	Z	30 Sek. Standwaage