

Hamburg, 03.02.2021



**Liebe SportlerInnen,**

ich hoffe, ihr habt das Winterwochenende mit viel Sonnenschein genossen?! Schön, dass wir endlich mal wieder ein paar Tage Schnee hier in Hamburg hatten.

Diese Woche habe ich mal keine neuen Übungen für euch. Stattdessen möchte ich euch anregen mal wieder die Übungsblätter der vergangenen Wochen rauszuholen und sie euch nach folgenden Kriterien einmal durchzusehen:

1. Welche Übungen mag ich besonders?
2. Welche Übungen kann/mag ich gar nicht und deshalb mache ich sie nie?

Beim Training tendieren wir dazu, die Übungen zu bevorzugen, die wir schon gut können, denn die fallen uns leicht. Hin und wieder ist es aber nötig, dass wir unseren Körper aus seiner Komfortzone locken und ihm mal neue Aufgaben geben, denn dadurch lernt er dazu. Versucht es mal. Unten seht ihr drei Kategorien (Mobilisierung, Koordination, Kräftigung) von Übungen. Sucht euch für jede Kategorie eine Übung aus den Übungsblättern raus und macht diese verstärkt in dieser Woche. Am Anfang müsst ihr euch vielleicht überwinden diese weniger geliebten Übungen zu machen, aber am Ende der Woche klappen bestimmt auch diese Übungen schon viel besser! Und vielleicht findet ihr eine neue Lieblingsübung?!




Bleibt motiviert und gesund! Habt eine schöne Woche, liebe Grüße, Miriam (T: 01573 7518489)

---

### **Übungsfolge „Raus aus der Komfortzone“**

Trainingshinweis: Stellt euch das Zubehör (z.B. Matte, Loopband, Wasserflasche/Hantel) je nach eurer Übungsauswahl zusammen.

Startet mit so vielen Wiederholungen, wie ihr die Übung in guter Qualität ausführen könnt. Steigert die Wiederholungszahl alle 2 Tage um 1 bis 3 Wiederholungen. Versucht 1 bis 3 Sätze von jeder Übung zu machen.

| <b>Mobilisierung</b>  | <b>Koordination</b>   | <b>Kräftigung</b>   |
|---|---|---|
|  |  |  |