



ADVENTSKALENDER

Türchen 18

Sport- Cardio- Challenge: „7 Tage bis Weihnachten“

Ab heute sind es noch sieben Tage, also eine Woche, bis zum Heiligabend. Diese letzte Woche eignet sich besonders gut, um sich eine besondere Challenge zu setzen. Bisher waren die Challenges im Adventskalender an Türchen 2 und 14 besonders auf die Kraftausdauer ausgelegt. Doch zu einem abwechslungsreichen Training gehören neben aktiven und statischen Kraftübungen auch Ausdauerübungen. Genau diesen Übungen ist diese letzte Woche des Adventskalenders gewidmet. Im 18. Türchen erhaltet ihr daher für die nächsten sieben Tage verschiedene Ausdauerübungen. Die Zeitspanne könnt ihr dabei selbst wählen. Ihr könnt verschiedene Trainingsformen ausprobieren, die Pausenanzahl anpassen und auch die gesamte Trainingszeit regulieren.

Eine besondere Form des Ausdauertrainings kann auch der Pyramidenlauf darstellen. Dabei ist die Pausenzeit in jeder Runde genau gleich angelegt (z.B. 1 min). Das Übungsintervall wird dabei immer größer und wächst von 1min, zu 2 min und dann 3 min in der Spitze. Anschließend folgt dann wieder der Abbau über 2 min zu 1 min. Natürlich kann die Pyramide unterschiedlich ausgebaut werden (bis z.B. 5 min in der Spitze).

Bei schwierigen Übungen kann auch eine Steigerung von 20 Sekunden zu 40 Sekunden zu einer Minute eingeplant werden. Zwar steigert ein Pyramidentraining die Ausdauer, jedoch könnt ihr euch auch einfach ein Ziel von z.B. 3 min setzen und dann in diesen Minuten das Ausdauertraining durchziehen oder immer gleiche Intervalle von z.B. 1 min wählen und das Ziel von 5 Intervallen setzen und dabei mit variablen Pausen arbeiten.

Ihr seht also, dieser Plan ist super flexibel und ihr könnt euch das Training so gestalten, wie ihr es gerne möchtet. Die Übungen und auch diese Vorschläge bieten nur einen Anfang, der beliebig ausgebaut werden kann 😊

Der folgende Trainingsplan stellt sieben verschiedene Übungen vor, mit denen ihr bis Weihnachten eure Ausdauer verbessern könnt. Nebenbei fordern solche Übungen auch die Koordination, da häufig Sprünge enthalten sind, die eine ausgeprägtere Koordination abverlangen im Vergleich zur Wiederholung einer Kraftübung.

Natürlich könnt ihr die Challenge auch an jedem anderen Tag starten, jedoch bietet es sich an, die letzte Woche vor den Festtagen zu nutzen, bevor dann die große Weihnachtszeit mit der Familie startet, bei der sportliche Aktivitäten doch eher hinten anstehen müssen 😊

Wie immer findet ihr auf der letzten Seite des Dokuments die druckerfreundliche Version.

Viel Spaß mit dieser sportlichen Challenge!

7 Tage Sport Challenge

Tag 1 – 18. Dezember	Tag 2 – 19. Dezember	Tag 3 – 20. Dezember	Tag 4 – 21. Dezember
Plank Jump + Jumping Jack	Jump Squats	Half Burpees	Mountain Climbers und High Knees
Übung A und B kombinieren (abwechselnd ausführen)	Übung C allein ausführen	Übung B und D kombinieren (abwechselnd ausführen)	Die Hälfte des Intervalls Übung F und die andere Hälfte Übung G
Tag 5 – 22. Dezember	Tag 6 – 23. Dezember	Tag 7 – 24. Dezember	
Sarfish Jump + Jumping Jack bzw. Jumping Jack	Burpees	Plank Jump + Jump Squat	
Übung H und A kombinieren (abwechselnd ausführen). Optional in der zweiten Hälfte des Intervalls nur Übung A.	Übung D, B und E miteinander kombinieren und hintereinander ausführen, dann wiederholen	Übung B und C miteinander kombinieren. Nach dem Plank Jump nicht aufrichten, sondern in Kniebeugen-Position gehen und Jump Squat ausführen.	

Beschreibung der Übungen

- **Jumping Jack (A) = Hampelmann**
Sprünge mit wechselnden Arm- und Bein Bewegungen. Zunächst die Beine geschlossen halten und die Arme gestreckt an der Körperseite hinunterhängen lassen. Dann mit den Beinen auseinander springen, die Arme dabei dann nach oben führen und über dem Kopf schließen. Mit den Beinen wieder zusammenspringen, die Arme wieder hinunter an die Körperseite nehmen. Diese Übungsabfolge wiederholen.
- **Plank Jump (B) = Sprünge in die Liegestützposition**
Gerade hinstehen, dann nach vorne hinunterbeugen, mit den Armen den Boden berühren und mit den Beinen nach hinten springen → Liegestützposition. Dann mit den Beinen wieder nach vorne springen und aufrichten. Diese Übungsabfolge wiederholen.
- **Jump Squat (C) = Springende Kniebeugen**
Dabei in die Kniebeuge gehen (nach hinten setzen wie auf einen Stuhl). Dann hochspringen, wieder in der Kniebeuge landen. Diese Übungsabfolge wiederholen.
- **Strecksprung (D)**
Den ganzen Körper strecken, Arme gestreckt nach oben, dann hochspringen, wieder landen und wieder hochspringen. Diese Übungsabfolge wiederholen.
- **Liegestützen (E)**
Arme auf den Boden, Beine nach hinten. Dann die Ellenbogen knicken, mit dem Körper zur Matte gehen, dann die Ellenbogen wieder durchdrücken und wieder in die Liegestützposition gehen. Mit dem Körper eine gerade Linie bilden. Diese Übungsabfolge wiederholen.
- **Mountain Climbers (F) = Bergsteiger**
In Liegestützposition gehen. Immer wieder ein Bein nach vorne zum entsprechenden Ellenbogen ziehen. Dann wieder hinten abstellen, anderes Bein nach vorne ziehen. Möglichst schnell „laufen“.
- **High Knees (G) = Kniehebellauf**
Auf der Stelle laufen und die Knie möglichst hochziehen.
- **Starfish Jump (H) = Seestern Sprünge**
Beine geschlossen, Knie beugen, mit den Händen seitlich der Unterschenkel berühren. Dann kräftig hochspringen, dabei die Arme und Beine öffnen und spreizen. Bei der Landung wieder die Arme und Beine schließen und mit den Händen die Unterschenkel berühren. Diese Übungsabfolge wiederholen.

7 Tage Sport Challenge

Tag 1 – 18. Dezember	Tag 2 – 19. Dezember	Tag 3 – 20. Dezember	Tag 4 – 21. Dezember
Plank Jump + Jumping Jack	Jump Squats	Half Burpees	Mountain Climbers und High Knees
Übung A und B kombinieren (abwechselnd ausführen)	Übung C allein ausführen	Übung B und D kombinieren (abwechselnd ausführen)	Die Hälfte des Intervalls Übung F und die andere Hälfte Übung G
Tag 5 – 22. Dezember	Tag 6 – 23. Dezember	Tag 7 – 24. Dezember	
Sarfish Jump + Jumping Jack bzw. Jumping Jack	Burpees	Plank Jump + Jump Squat	
Übung H und A kombinieren (abwechselnd ausführen). Optional in der zweiten Hälfte des Intervalls nur Übung A.	Übung D, B und E miteinander kombinieren und hintereinander ausführen, dann wiederholen	Übung B und C miteinander kombinieren. Nach dem Plank Jump nicht aufrichten, sondern in Kniebeugen-Position gehen und Jump Squat ausführen.	

Beschreibung der Übungen

- **Jumping Jack (A) = Hampelmann**
Sprünge mit wechselnden Arm- und Bein Bewegungen. Zunächst die Beine geschlossen halten und die Arme gestreckt an der Körperseite hinunterhängen lassen. Dann mit den Beinen auseinander springen, die Arme dabei dann nach oben führen und über dem Kopf schließen. Mit den Beinen wieder zusammenspringen, die Arme wieder hinunter an die Körperseite nehmen. Diese Übungsabfolge wiederholen.
- **Plank Jump (B) = Sprünge in die Liegestützposition**
Gerade hinstehen, dann nach vorne hinunterbeugen, mit den Armen den Boden berühren und mit den Beinen nach hinten springen → Liegestützposition. Dann mit den Beinen wieder nach vorne springen und aufrichten. Diese Übungsabfolge wiederholen.
- **Jump Squat (C) = Springende Kniebeugen**
Dabei in die Kniebeuge gehen (nach hinten setzen wie auf einen Stuhl). Dann hochspringen, wieder in der Kniebeuge landen. Diese Übungsabfolge wiederholen.
- **Strecksprung (D)**
Den ganzen Körper strecken, Arme gestreckt nach oben, dann hochspringen, wieder landen und wieder hochspringen. Diese Übungsabfolge wiederholen.
- **Liegestützen (E)**
Arme auf den Boden, Beine nach hinten. Dann die Ellenbogen knicken, mit dem Körper zur Matte gehen, dann die Ellenbogen wieder durchdrücken und wieder in die Liegestützposition gehen. Mit dem Körper eine gerade Linie bilden. Diese Übungsabfolge wiederholen.
- **Mountain Climbers (F) = Bergsteiger**
In Liegestützposition gehen. Immer wieder ein Bein nach vorne zum entsprechenden Ellenbogen ziehen. Dann wieder hinten abstellen, anderes Bein nach vorne ziehen. Möglichst schnell „laufen“.
- **High Knees (G) = Kniehebellauf**
Auf der Stelle laufen und die Knie möglichst hochziehen.
- **Starfish Jump (H) = Seestern Sprünge**
Beine geschlossen, Knie beugen, mit den Händen seitlich der Unterschenkel berühren. Dann kräftig hochspringen, dabei die Arme und Beine öffnen und spreizen. Bei der Landung wieder die Arme und Beine schließen und mit den Händen die Unterschenkel berühren. Diese Übungsabfolge wiederholen.