

# Henriettas bewegte Schule



## Trainingswoche 3

**Bergspringen**  
Ausdauer



**Bergsteigen**  
Ausdauer



**Seitstütz**  
Kraft



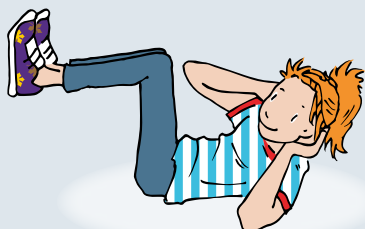
**Seiltanzen rückwärts**  
Koordination



**Seiltanzen mit Kniehub**  
Koordination



**Seitliches Rumpfbeugen**  
Kraft



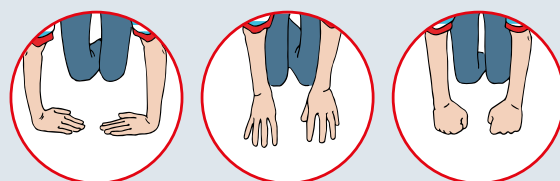
**Vier-Felder-Hüpfen**  
Koordination



**Kniebeugen**  
Kraft



**Tanzende Hände**  
Koordination



## Trainingswoche 3

Trainingsplan für: .....

Übung	Kategorie	Ausführung	Datum	Geschafft ✓
Bergspringen	Ausdauer	10 Wdh. 3 Sätze		
Bergsteigen	Ausdauer	10 Wdh. 3 Sätze		
Seitstütz	Kraft	3 Wdh./Seite 5 Sekunden		
Seiltanzen mit Kniehub	Koordination	10 Schritte 3 Sätze		
Seiltanzen rückwärts	Koordination	10 Schritte 3 Sätze		
Kniebeugen	Kraft	10 Wdh. 3 Sätze		
Vier-Felder-Hüpfen	Koordination	5 Wdh. 3 Sätze		
Seitliches Rumpfbeugen	Kraft	10 Wdh. 3 Sätze		
Tanzende Hände	Koordination	5 Wdh. 3 Sätze		

Übung	Kategorie	Ausführung	Datum	Geschafft ✓
Bergspringen	Ausdauer	10 Wdh. 3 Sätze		
Bergsteigen	Ausdauer	10 Wdh. 3 Sätze		
Seitstütz	Kraft	3 Wdh./Seite 5 Sekunden		
Seiltanzen mit Kniehub	Koordination	10 Schritte 3 Sätze		
Seiltanzen rückwärts	Koordination	10 Schritte 3 Sätze		
Kniebeugen	Kraft	10 Wdh. 3 Sätze		
Vier-Felder-Hüpfen	Koordination	5 Wdh. 3 Sätze		
Seitliches Rumpfbeugen	Kraft	10 Wdh. 3 Sätze		
Tanzende Hände	Koordination	5 Wdh. 3 Sätze		

