



# VfB-Heimtrainingsplan



Name: \_\_\_\_\_

Bitte trage in die Tabelle Kreuzchen für die Ausführung der Übungen - siehe Heimtrainingsvideo Teil 1 - sowie deine Werte (Balljonglage) ein. Insgesamt mindestens 30 Minuten! üben, dann bewertest du dich selbst. Versuche dich täglich zu verbessern! Viel Spaß!

	Do, 19.03.2020				Fr, 20.03.2020				Sa, 21.03.2020		
#1 Schere											
#2 Sole taps											
#3 Sole drag											
#4 VfB-Balltanz											



Easy! Die Übung kann ich im Schlaf!



Ganz ok, aber da geht mehr!



Genervt! Das werd ich weiter üben!

	Do, 19.03.2020				Fr, 20.03.2020				Sa, 21.03.2020		
Balljonglage	links	rechts	li/re		links	rechts	li/re		links	rechts	li/re

Anzahl der erfolgreichen Wiederholungen!