

9. Trainingsplan des „BIB-Bewegungsprogrammes®“ – Fauler See

Datum:

Übungsleiter*in:

Trainingseinheit:

Belastungsstufe:

Zielparameter (vorgegebener zeitlicher Umfang)	Übungen & Übungsdauer						geplanter zeitlicher Umfang
	Übungen	min.	Übungen	min.	Übungen	min.	
Aufwärmung (5-10 Minuten)	1. 2. 3.		4. 5. 6.		7. 8. 9.		
Dehnung (5-10 Minuten)	1. 2. 3.		4. 5. 6.		7. 8. 9.		
Koordination (5-10 Minuten)	1. 2. 3.		4. 5. 6.		7. 8. 9.		
Kräftigung (30-40 Minuten)	Fitnessband & Hilfsmittel: 1. 2. 3. 4. Geh- & Laufübungen: 1. 2. 3. 4.		Bank: 1. 2. 3. 4. freie Kräftigungsübungen: 1. 2. 3. 4.		Fitnessband: 1. 2. 3. 4.		
Dehnung (5-10 Minuten)	1. 2. 3.		4. 5. 6.		7. 8. 9.		
Abwärmung/ Entspannung (10 Minuten)	1. 2. 3.		4. 5. 6.		7. 8. 9.		
Gesamtumfang = 90 Minuten							Gesamtumfang =