

12. Trainingsplan des „BIB-Bewegungsprogrammes®“ – Volkspark Prenzlauer Berg

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)	Bank: 1. 2. 3. 4. Ausdauer-Gehen mit Anstieg: 1.		freie Kräftigungsübungen: 1. 2. 3. 4. Fitnessband & Hilfsmittel: 1. 2. 3. 4.		Treppe: 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 =