

SPORTIVO

Karate Leistungssport

NAME



Ein Feld der Trimmspirale entspricht

5 Minuten

- S** Sprungtraining mit Kasten/Hocker

10 Minuten

- T** Techniktraining (volle Belastung)
- M** Mentaltraining

15 Minuten

- Pr** Prüfungsordnung
- K** Krafttraining (Liegestütze, Sit Ups, Klappmesser, Plank, etc.)
- B** Beweglichkeit/ Gelenkigkeit

30 Minuten

- TR** Trainingsplan
- A** Ausdauer (Treppenlaufen, Seil springen, Trampolin, Jumpies, etc.)
- O** Outdoor (Joggen, Spazieren gehen, Gartenarbeit)
- T** Gymnastik/Tanzen

Datum, Unterschrift