

#bleibamVolleyball

Beweglichkeit		
Übungen	Wiederholungen	Erklärung
<ul style="list-style-type: none">▪ Wade	1x 20 Sekunden je Seite	Siehe Video Minute 2:01
<ul style="list-style-type: none">▪ Hüftbeuger	1x 20 Sekunden je Seite	Siehe Video Minute 3:18
<ul style="list-style-type: none">▪ Schmetterlingssitz	1x 30 Sekunden	Siehe Video Minute 7:07
<ul style="list-style-type: none">▪ Umarmung	1x 30 Sekunden	Siehe Video Minute 8:00
<ul style="list-style-type: none">▪ Vierfüßlerstand mit Rotation	1x 20 Sekunden je Seite	Siehe Video Minute 9:18
<ul style="list-style-type: none">▪ Schulter	1x 20 Sekunden je Seite	Siehe Video Minute 12:18

Alle Dehnübungen

<https://www.youtube.com/watch?v=zI0n0gpMpkE&t=350s>

Stabilisation		
Übungen	Wiederholungen	Erklärung
<ul style="list-style-type: none">▪ Bergsteiger	3x 25 Sekunden	Siehe Video
<ul style="list-style-type: none">▪ Neu: Rückenstrecker – schwere Variante	2x 15 Sekunden je Seite	Siehe Video Minute 4:30
<ul style="list-style-type: none">▪ Neu: Becken Lift mit angewinkeltem Bein	20x je Seite	Siehe Video
<ul style="list-style-type: none">▪ „Bärenstellung“	3x 25 Sekunden	Siehe DVV Video Minute 2:48
<ul style="list-style-type: none">▪ Seitliche Unterarmstütz mit Beinanheben	3x 10 Sekunden je Seite	

Bergsteiger

<https://www.youtube.com/watch?v=Gwe4NQfyA6s>

Rückenstrecker

<https://www.youtube.com/watch?v=Dd4nivJ3uWE&t=6s>

Einbeiniger Becken Lift

https://www.youtube.com/watch?v=kbRS2e_UBA

DVV Video (Vorbereitender Athletik Plan)

<https://www.youtube.com/watch?v=Bolc35oPx5s>



Woche 5 – Übungen täglich wiederholen

#bleibamVolleyball

Athletik		
Übungen	Wiederholungen	Erklärung
<ul style="list-style-type: none">▪ Neu: Ausfallschritte▪ Kniebeugen▪ Stufensprünge▪ Russian Twist▪ Liegestütz	<p>10 je Seite</p> <p>2x 15 Wiederholungen</p> <p>2x 15 Wiederholungen</p> <p>3x 20 Sekunden</p> <p>2x 12 Wiederholungen</p>	<p>Siehe Video Minute 3:18</p> <p>Siehe Video Minute 3:03</p> <p>Siehe Video Minute 0:10</p> <p>DVV Video Minute 6:14</p>

Ausfallschritte

<https://www.youtube.com/watch?v=Z1c7t6Bz3js>

DVV Video (Vorbereitender Athletik Plan)

<https://www.youtube.com/watch?v=Bolc35oPx5s>

Stufensprünge

<https://www.youtube.com/watch?v=WPDmgyEvR-Q>

Russian Twist

<https://www.youtube.com/watch?v=HZaaoKq8tso>

Wochen Challenge – Jonglieren mit 3 Bällen



<https://www.youtube.com/watch?v=N4y6P6P2T5o&t=65s>

Woche 5 – Übungen täglich wiederholen

