

Was ein Ringer können muss – Kondition Trainingsplan von: _____

Kondition	Übung	Prüfung	Datum					
1 Ausdauer	Joggen	Wie lange ohne Pause?						
	Radfahren	Wie lange ohne Pause?						
	Seilspringen	Wie lange ohne Pause?						
	Step Aerobic/ Tanzen	Wie lange ohne Pause?						
2 Kraft	Handstand stehen an der Wand	Wie lange hältst du durch?						
	Kniebeugen	Wie viele? Mit welchem Gewicht im Nacken?						
	Sit ups	Wie viele am Tag?						
	Liegestützen	Wie viele am Tag?						
3 Schnelligkeit	Seilspringen	Wie viele Durchschläge in 1 min.?						
	Treppenlaufen	Wie viele Stufen in 1 min.?						
	Strecksprünge	Wie viele in 1 min.?						
	Rolle vorwärts	Wie viele in 1 min.?						
4 Beweglichkeit	Brücke üben	O 10x bis zur Nasenspitze O 10x Kopf abheben O 10x Brücke kreisen li/re O 10x Brückenüberschlag						
	Balance üben	Wie lange auf einem Bein stehen? *mit Augen zu?						
	Kopfstand stehen	Wie lange am Stück?						
	Seitlich mit gestrecktem Körper rollen, mit einem Ball o. ä. in den Händen	Wie viele Umdrehungen ohne Ellenbogen absetzen?						