

---

Play as a team, have fun, on and off court! Habt eine gute Zeit miteinander.  
Kultur, Atmosphäre und Training/Arbeit sind uns wichtig.  
Du respektierst die Zeit, den Aufwand, den Einsatz, das Training und die Arbeit der anderen.  
Störe nicht das Training/die Arbeit der anderen. Mache Dein Training, Deine Arbeit. Your best ability is availability. Show up.

---

## MOG-Basketball | workout nuggets | 2025

- ➡ pro Tag mindestens 3 Nugget (aus jeder Kategorie jeweils mindestens ein Nugget)
- ➡ ausreichend essen (Proteine) und trinken
- ➡ viel und regelmäßig schlafen

Kategorie 1	Kategorie 2	Kategorie 3
4 Minuten Seil springen	8 Minuten Seil springen	10 Minuten Seil springen
20 Minuten Alternativsport	30 Minuten Alternativsport	45 Minuten Alternativsport
10 Liegestütz	20 Liegestütz	20 beidbeinige Sprünge
jeweils 3 Rollen (vw/rw)	8 Sprints	2x 15 einbeinige Sprünge
5 Minuten joggen	10 Minuten joggen	15 Minuten Joggen
30 sec hängen	3x 20 squats	3x 20 Ausfallschritte rückwärts
50x high knees	60 sec hängen	3x 20 Ausfallschritte vorwärts
25 2leg squats	10x in die Brücke drücken	4x 10 Wadendrücken einbeinig
3x 10 Wadendrücken pro Bein	3x 15 Wadendrücken pro Bein	3x 20 Wadendrücken pro Bein