

NEWS 20.04.2020

Training während COVID-19

Leider ist aktuell kein gemeinsames Training aufgrund des Coronavirus möglich. Damit das Virus schnellst möglich in den Griff zu bekommen ist, haben wir die aktuellen Einschränkungen. Bitte haltet euch daran - #stayathome...

Trotzdem ist ein Training zu Hause möglich. Seit ein paar Tagen ist das Angebot an kostenfreien Onlinetrainings, besonders in den Socialen Medien, schier unerschöpflich. Darum bleibt kreativ bei euren Heimtrainings - wer jetzt weiterhin motiviert und mit Köpfchen dabei bleibt erarbeitet sich einen Vorsprung...

Wir statten alle unsere Athleten mit individuellen Plänen aus, wem dies nicht genug ist der findet jede Woche hier weitere Trainingspläne.

Woche 13

Trainingseinheit - Arme

Trainingseinheit - Beine

Trainingseinheit - Rumpf

Trainingseinheit - Animals

Trainingseinheit - Beweglichkeit

Woche 14

Bitte beachtet bei euren Trainings zu Hause, dass das Belastungs/Erholungsgefüge auch zusammen passt und ihr zu euren Trainings von euren Trainern nicht zu viel #stayhomechallenges macht ;-) - bleibt kreativ für euer Training und zu Hause! Hier unsere Pläne für diese Woche

Allgemeines Aufwärmen

YOGA - Sonnengruß

Koordination

Arme mit Superband

Rumpf

Blackroll - aber richtig!

Woche 15

Auch für diese Woche haben wir einen bunten Mix für euch zusammen gestellt! Viel Spaß, bald ist Ostern!

Power Yoga

Beine

Oberkörper/Rumpf

Sprünge

Rumpf

Woche 16

Ostern ist vorbei und seit einigen Tagen können wir in Tirol zum Joggen und Radl fahren wieder raus. Natürlich alleine und mit dem notwendigen Menschenverstand. Für euch ist es nun wichtig auch besonders das Ausdauertraining wieder durch zuführen. Deshalb diese Woche auch für diesen Bereich eine Trainingsempfehlung!

Kraftausdauer

Rumpf

Beweglichkeit

Kraft - Calisthenics

Die "Big 5" für dein Krafttraining

Ausdauertraining & Intervalle

Woche 17

Wir geben weiter Gas! Bald sehen wir uns in Kleingruppen wieder - Weiteres dazu folgt diese Woche! Jetzt aber erst einmal viel Spaß mit unseren neuen Plänen...

Move Well - Rumpf/Arme

Beine

Ausdauer/Intervalle - Teil 2

Minibands

Schnelligkeit

Rumpf

Woche 18

Pläne, Pläne, Pläne - auch in dieser Woche! Viel Spaß beim Training...

Animal Athletics

Arme

Beine & Sprünge

Rumpf

Ausdauer - Intervalle