






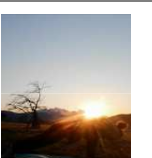



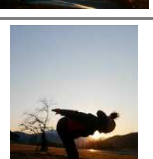
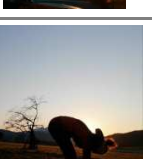
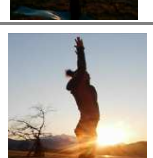
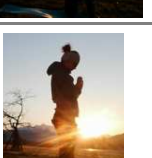



INDIVIDUALTRAINING	TE 1	YOGA	SCHWERPUNKT Ganzkörper	
DATUM: März	KW: 14	SAISON: 2020		
ATHLET(IN): Sport BORG / HAS	SPORTART: alle	TRAINER: Benni & Essi		

WARM UP	TRAININGSGERÄT				MOBILISATION		DEHNUNG
	<input type="checkbox"/> Lauf	<input type="checkbox"/> Bike	<input type="checkbox"/> Ruderergo	<input type="checkbox"/> Weitere	<input type="checkbox"/> Blackroll	<input type="checkbox"/> Weitere	<input type="checkbox"/> statisch <input type="checkbox"/> sdynamisch
ZEIT [min]	10		INTENSITÄT	mittel		SCHWERPUNKT	
INFO	bewussten Fokus auf die Atmung einatmen ausatmen				-		

HAUPTTEIL					
INHALT	BESCHREIBUNG	BILD 1	BILD 2	BILD 3 / INFO	WH / SERIEN
BERGHALTUNG	<ul style="list-style-type: none"> > Hüftbreiter Stand, Zehen spreizen und einzeln abrollen (= Erdung), Kinn leicht zurück, Becken in neutraler Stellung, Schultern locker > Hände vor dem Brustkorb zusammen = Berghaltung > leicht in die Knie gehen und dabei die Arme seitlich vom Körper hoch führen, Schulterblätter zusammen, Blick nach vorne-leicht oben 				
GANZE VORBEUGE	<ul style="list-style-type: none"> > Arme vor dem Körper gestreckt nach unten bringen, Oberkörper (OK) geht gleichzeitig tief (ganze Vorbeuge), Knie sind leicht gebeugt > OK aufrichten in die halbe Vorbeuge, Arme nach hinten strecken, Rücken ist gerade = Länge im OK > wieder tief in die ganze Vorbeuge, mit den Händen am Boden abstützen 				
	<ul style="list-style-type: none"> > Linkes Bein nach hinten stellen, rechtes dazu, Finger fächern halten > Stützposition kurz halten, Ellbogen eng am Körper > Körper zum Boden absenken 				
COBRA	<ul style="list-style-type: none"> > Zehenspitzen strecken, Beine fest in den Boden drücken > Oberkörper aufrichten, Arme durchstrecken, Kopf in den Nacken (Cobra) > Oberkörper tief, Stirn auf den Boden ablegen 				
HERAB-SCHAUENDER HUND	<ul style="list-style-type: none"> > Spannung aufbauen, Rumpf heben, Arme nach hinten strecken, Beckenknochen hoch schieben (herabschauender Hund) > Rücken ist gerade, Kopf zwischen den Schultern, Schultern von den Ohren weg, Blick zu den Zehen > einen Atemzug (aus-einatmen) Füße „auspaddeln“ = Ferse heben, Knie ist dabei leicht gebeugt 				
GANZE VORBEUGE	<ul style="list-style-type: none"> > Rechtes Bein vorsteigen, linkes dazu in die ganze Vorbeuge > Halbe Vorbeuge = OK aufrichten, Arme nach hinten, Kopf in den Nacken > Ganze Vorbeuge = OK tief, Arme hängen lassen, Blick zwischen den Beinen durch 				
BERGHALTUNG	<ul style="list-style-type: none"> > Weich in den Beinen aufstehen und gleichzeitig die Arme seitlich in einem Bogen über den Kopf bringen > Arme vor die Brust bringen, Blick zu den Fingern (Berghaltung) > kurz verharren 				dann wieder von vorne beginnen 5 Runden
	<ul style="list-style-type: none"> > SONNENGRUß > Aktivierung von KÖRPER – GEIST – SEELE > Mobilität – Flexibilität – Balance – Stärke – Energie > auf eine bewusste Atmung achten (einatmen – ausatmen) 				

COOL DOWN	TRAININGSGERÄT				ZEIT	INTENSITÄT	DEHNUNG
	<input type="checkbox"/> Lauf	<input type="checkbox"/> Bike	<input type="checkbox"/> Ruderergo	<input checked="" type="checkbox"/> Weitere	15	mittel	<input checked="" type="checkbox"/> statisch <input type="checkbox"/> sdynamisch
				Blackroll			<input type="checkbox"/> sdynamisch