

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

<b>WARM UP</b>	<b>TRAININGSGERÄT</b>				<b>MOBILISATION</b>		<b>DEHNUNG</b>
	<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
<b>ZEIT [min]</b>	15		<b>INTENSITÄT</b>	mittel		<b>SCHWERPUNKT</b>	
<b>INFO</b>	einige Übungsvorschläge für ein Aufwärmen in der Wohnung				1. globales Aufwärmen 2. lokales Aufwärmen		

HAUPTTEIL						
INHALT	BESCHREIBUNG	GERÄTE	BILD 1	BILD 2	BILD 3 / INFO	WH / SERIEN
Lauf ABC am Platz	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; lockeres laufen am Platz</li> <li>&gt; Viereck laufen (4 Schritte vor - 4 seitlich - 4 rück - 4 seitlich)</li> <li>&gt; Kniehebelauf, Anfersen, Mischform (linkes Bein =&gt; Kniehub, rechtes Bein =&gt; Anfersen)</li> </ul>				Variationen: Arme locker mitschwingen, Arme im doppelten Tempo, Arme in anderer Ebene	je 60sec
SPRUNGFORMEN	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; abfedernde beidbeinige Sprünge am Platz, im Drei-, Viereck</li> <li>&gt; Twist Spünge</li> <li>&gt; Seitsprünge bb (re-li), Wechselsprünge (vor-rück und rechts-links)</li> </ul>				Variationen: Arme kreisen, Arme gegengleich kreisen	je 60sec
SCHATTENBOXEN	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Beine leicht geöffnet, kleine federnde Sprünge</li> <li>&gt; Oberkörper stabil, Arme vor dem Körper</li> <li>&gt; verschiedene Abwehrschläge: gerade, rechts, links, hoch...</li> </ul>				Sprung- und Armbewegungen kreativ kombinieren und den Schattengegner besiegen :)	2Min kämpfen
HAMPELMANN-SPRÜNGE	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; lockere Grätsch-Schließsprünge, Gewicht auf den Ballen</li> <li>&gt; stabiler Oberkörper</li> <li>&gt; auf Ganzkörperspannung achten</li> </ul>				1. Beine - Arme geschlossen => X 2. Beine geschlossen - Arme offen 3. Beine Grätsche - Arme vor/zurück usw	2Min aushampeln
SKIPPINGS	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Beine hüftbreit, Arme locker hängen lassen, Oberkörper leicht in Vorneigung</li> <li>&gt; kleine Schritte mit maximaler Frequenz</li> <li>&gt; in der Pause locker am Platz laufen</li> </ul>				Variation: bei jedem 3.ten Skipping Kniehub	30sec / 4 15sec Pause
IN IN OUT OUT	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; hüftbreiter Stand</li> <li>&gt; Schrittfolge: Mitte-Mitte-rechts raus - links raus - rechts in die Mitte - links in die Mitte</li> <li>&gt; Oberkörper bleibt ruhig, Spannung halten</li> </ul>				Variationen mit den Armen einbauen	45sec / 3
SKYROCKET	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; schulterbreiter Stand, Hocke, gerader Rücken, eine Hand berührt den Boden</li> <li>&gt; Strecksprung, Arme gestreckt in X-Form nach oben</li> <li>&gt; Hocke, andere Hand berührt den Boden</li> </ul>					45sec / 3
SHUFFLE BURPEES	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; 3 Seitgaloppschritte - Stützposition - Liegestütz</li> <li>&gt; 3 Seitgaloppschritte zurück - Stütz - LS...</li> <li>&gt; Ganzkörperspannung halten, Seitgaloppschritte ohne Beckenverdrehung</li> </ul>					45sec / 3

<b>lokales Aufwärmen</b>	<b>TRAININGSGERÄT</b>				<b>ZEIT</b>	<b>INTENSITÄT</b>	<b>DEHNUNG</b>
	Kopfkreisen	Schulterkreisen	Becken vor-rück kippen	Becken kreisen	10	mittel	<input checked="" type="checkbox"/> statisch
	Bein kreisen						<input type="checkbox"/> sdynamisch