







<b>INDIVIDUALTRAINING</b>	<b>TE 2</b>	<b>KRAFT</b>	<b>SCHWERPUNKT</b> Oberkörper / Zugseil, Theraband		
<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 checked="" type="checkbox"/> Blackroll	<input type="checkbox"/> Weitere	<input type="checkbox"/> statisch	<input type="checkbox"/> dynamisch
<b>ZEIT [min]</b>	10		<b>INTENSITÄT</b>	mittel		<b>SCHWERPUNKT</b>		
<b>INFO</b>	allgemeines Aufwärmen				Alle			

### HAUPTTEIL

INHALT	BESCHREIBUNG	GERÄTE	BILD 1	BILD 2	BILD 3 / INFO	WH / SERIEN
AUFWÄRMEN RUMPF	> z.B. unsere kurzen Rumpfpprogramme > Für dieses Training braucht ihr ein Theraband, Superband, Theuserband oder Zugseil					10-15 min
DIAGONAL ARMZUG	> Schulterbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, Bauch fest > Ein Arm nach vorn, der andere hinten - wechselseitig Arm gestreckt vor und zurück führen (wie beim Langlaufen ;-)					60 Sek. / 3
TRIZEPS	> Schrittstellung, Bauch fest machen, Zugseil kommt von hinten oben > Arme gebeugt hinter Kopf, diese nach oben/vorn strecken					60 Sek. / 3
DOPPELSTOCK ARMZUG	> Schulterbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, Bauch fest > Beide Arme sind vor dem Körper gestreckt, beidseitig werden die Arme gestreckt nach hinten geführt (wie beim Langlaufen ;-)					60 Sek. / 3
SCHULTER - DRÜCKEN	> Schulterbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, Bauch fest > Band unter Füße einklemmen, anderes Ende in der hand halten > Arme gebeugt auf Schulterhöhe, nach oben strecken					60 Sek. / 3
RUDERN	> Im Sitz, evtl. eine kleines Kissen unterlegen > Oberkörper aufrecht, Hände gestreckt vor dem Körper > Ellenbogen auf Schulterhöhe nach hinten ziehen (kurz halten)					60 Sek. / 3
SEITHEBEN	> Schulterbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, Bauch fest, Oberkörper leicht nach vorn gebeugt > Band kommt von vorn/unten > Ellenbogen gebeugt vor dem Körper, Ellenbogen ziehen nach oben/hinten					60 Sek. / 3
BUTTERFLY REVERSE	> Schulterbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, Bauch fest, Oberkörper leicht nach vorn gebeugt > Band kommt von vorn > gestreckte Arme vor dem Körper, Ellenbogen beugen und Zug auf Schulterhöhe (Schulterblätter zusammen)					60 Sek. / 3

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