

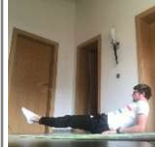









INDIVIDUALTRAINING	TE 1	KRAFT	SCHWERPUNKT Rumpf	
DATUM: März	KW: 14	SAISON: 2020		
ATHLET(IN): Sport BORG / HAS	SPORTART: alle	TRAINER: Benni & Essi		

WARM UP	TRAININGSGERÄT				MOBILISATION		DEHNUNG
	<input type="checkbox"/> Lauf	<input type="checkbox"/> Bike	<input type="checkbox"/> Ruderergo	<input type="checkbox"/> Weitere	<input checked="" type="checkbox"/> Blackroll	<input type="checkbox"/> Weitere	<input type="checkbox"/> statisch <input type="checkbox"/> dynamisch
ZEIT [min]	10		INTENSITÄT	mittel			
INFO	Übungen zum Aufwärmen (1x) / Rumpfttraining (3-4x)				-		

HAUPTTEIL						
INHALT	BESCHREIBUNG	GERÄTE	BILD 1	BILD 2	BILD 3 / INFO	WH / SERIEN
KLAPPMESSER HALTEN	> Leichte Klappmesser-Position halten				Bauch	45-60 sek. / 3-4
KLAPPMESSER BEINE KLAPPMESSER ARME	> jeweils isoliert nur Beine und Arme auf und ab				Bauch	45-60 sek. / 3-4
KLAPPMESSER (V-UPS)	> Klappmesser gesamt auf und ab				Bauch	45-60 sek. / 3-4
SUPERMAN HALTEN	> Bauchlage, Arme und Beine gestreckt und vom Boden abgehoben > halten				Rücken	45-60 sek. / 3-4
SUPERMAN BEINE SUPERMAN ARME	> jeweils isoliert nur Beine und Arme auf und ab				Rücken	45-60 sek. / 3-4
SUPERMAN (ARCH UPS)	> Arch ups gesamt, Beine und Arme gleichzeitig auf/ab				Rücken	45-60 sek. / 3-4
HANDSTAND AN WAND	> Handstand an der Wand > Schulterblätter zusammen, Gesäß und Bauch anspanne					30 sek. / 3

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