

<b>INDIVIDUALTRAINING</b>	<b>TE 1</b>	<b>BEWEGLICHKEIT</b>	<b>SCHWERPUNKT Animal Athletics</b>	
<b>DATUM:</b> März	<b>KW:</b> 13	<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"/> dynamisch
<b>ZEIT [min]</b>	10		<b>INTENSITÄT</b>	mittel		<b>SCHWERPUNKT</b>	
<b>INFO</b>	alternatives Aufwärmen und aktivieren				-		

### HAUPTTEIL

INHALT	BESCHREIBUNG	GERÄTE	BILD 1	BILD 2	BILD 3 / INFO	WH / SERIEN	
CAT COW	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Vierfüßlerstand: Hände gefächert unter Schulter aufsetzen, Bizeps nach vorne rotieren, Knie unter Becken aufsetzen, Rücken gerade - Bauchnabel zur WS, Kopf in Verlängerung der WS bewegen</li> <li>&gt; Rundrücken = Katzenbuckel (ausatmen)</li> <li>&gt; Hohlkreuz = Kuhrücken (einatmen)</li> </ul>					10WH / 3	
HERAB-SCHAUENDER HUND	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; aus dem Vierfüßlerstand die Knie anheben und möglichst strecken, gleichzeitig das Becken nach oben schieben (Dreieck)</li> <li>&gt; Arme strecken, in die Schultern "fallen"</li> <li>&gt; Kopf in Verlängerung der WS</li> </ul>				Zusatz: "auspaddeln" = wechselweise eine Ferse heben und Knie beugen	60sec / 2	
BÄRENGANG	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Position des herabschauenden Hundes</li> <li>&gt; mit den Armen weit nach vorne wandern</li> <li>&gt; mit versteiftem Bein nach steigen, aktiver Abdruck und Abrollen über die Zehen</li> <li>&gt; Beinachse beachten</li> </ul>					10 Schritte je Bein / 3	
GROßES KRABBELN	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Vierfüßlerstand, gerader Rücken</li> <li>&gt; Knie knapp vom Boden anheben und gleichzeitig Arm/Fuß vom Boden lösen und aufsetzen</li> <li>&gt; möglichst leise und anmutig krabbeln, Spannung halten</li> </ul>				Variationen: vorwärts-rückwärts diagonal od. im Passgang seitwärts	10 Schritte pro Variation / 3	
SPINNENGANG	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Hände hinter dem Gesäß aufsetzen, Finger zeigen zum Körper, Arme strecken und Gesäß heben</li> <li>&gt; Spannung halten = Becken bleibt oben</li> <li>&gt; Arm und Bein arbeiten gleichzeitig</li> </ul>				gleiche Variationen wie beim großen Krabbeln	10 Schritte pro Variation / 3	
FROSCHHÜPFER	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; aus der tiefen Hocke nach vorne springen</li> <li>&gt; weit vorgreifen und nur mit den Fingerkuppen aufsetzen</li> <li>&gt; Hüfte explosiv nach oben und beidbeiniger Sprung nach vorne</li> <li>&gt; Zehenspitzen auf Höhe der Handballen aufsetzen</li> </ul>				Quaken erlaubt :)	10 Sprünge / 3	
SCHLEICHENDE EIDECHSE	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; ganz flach über den Boden schlängeln</li> <li>&gt; aus der Liegestützposition ein Bein und gegenüberliegenden Arm nach vorne setzen</li> <li>&gt; Hüfte parallel zum Boden, Rücken gerade</li> <li>&gt; Spannung im Rumpf halten</li> </ul>					10 Schritte / 3	
KATZENROLLE	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Bauchlage, Arme und Beine gestreckt</li> <li>&gt; Spannung aufbauen und gerade über die Körperachse rollen</li> <li>&gt; Bewegung beginnt vom Kopf über Schultern-Becken-Beine</li> <li>&gt; Füße und Arme möglichst gestreckt abheben</li> </ul>					Variationen: Rollbewegung bei den Füßen beginnen, Tempovariationen, in der schiefen Ebene (Garten) rollen	8WH pro Seite / dann zurück rollen

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