

INDIVIDUALTRAINING	TE 1	KRAFT	SCHWERPUNKT Arme			
DATUM:	März	KW:	13		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		SCHWERPUNKT	
INFO	allgemeines Aufwärmen				Alle		

HAUPTTEIL						
INHALT	BESCHREIBUNG	GERÄTE	BILD 1	BILD 2	BILD 3 / INFO	WH / SERIEN
WARM UP	<ul style="list-style-type: none"> > Seilspringen > Schulter Touch: Stützposition, li. & re. Schulterdach wechseln berühren > Kombi: Stützposition => 10 Mountainclimber / 1 Liegestütz 				Übungen ohne Pause Serienpause 60sec	Seilspringen 60 Sek Schulter Touch 15 pro Seite Kombiübung 5 mal 3 Serien gesamt
LIEGESTÜTZ auf ERHÖHUNG	<ul style="list-style-type: none"> > Hände schulterbreit auf Couch abstützen > Knie strecken und Fersen zusammen > Ellbogen nach am Körper > Körperspannung halten 	Couch			Variation: Hände am Pezziball	12WH / 3
LIEGESTÜTZ rücklings	<ul style="list-style-type: none"> > Schulterbreit auf Couch aufstützen > Oberkörper / gestreckte Beine bilden eine Linie > Ellbogen beugen - strecken > Ganzkörperspannung halten 					12WH / 3
TREPPENLIEGESTÜTZ	<ul style="list-style-type: none"> > Stützposition: Hände unter Schultern (vom Boden wegdrücken), Rumpf fest, Beine zusammen & gestreckt > gleichzeitig Arm und Bein vom Boden lösen und auf die nächste Stufe setzen - zweite Hand / Bein folgt - nächste Stufe > Rumpf stabil halten 	aus Büchern, stabilen Kisten etc. 3 unterschiedlich hohe Blocks bauen			am Boden und "on top" ein Liegestütz bzw. auf jeder Stufe auf- und abwärts	5WH / 5
SCHULTER DRÜCKEN	<ul style="list-style-type: none"> > aufrechter Sitz, nicht angelehnt > Arme in U-Halte > Arme nach oben strecken > Rumpfspannung halten 	2l Wasserflaschen, schwere Steine etc.			wechelseitig oder beide Arme gleichzeitig	12 WH / 3
SEITHEBEN	<ul style="list-style-type: none"> > aufrechter hüftbeiter Stand > Arme gestreckt nach unten > Ausatmung + Arme seitlich gestreckt bis auf Schulterhöhe anheben 	2l Wasserflaschen, schwere Steine etc.				12WH / 3
KLIMMZÜGE unterstützt	<ul style="list-style-type: none"> > weiter Oberarmgriff, OK fest > Unterschenkel anwinkeln und in Unterstützungszugband > Kinn über Stange ziehen, kurz halten, LANGSAM absenken 	Unterstützungszugband			wer keine Klimmzugstange hat bzw. im Garten keine Alternative findet ==> Burpees :)	try hard :) 5 Serien
PUSH - PLANK	<ul style="list-style-type: none"> > Unterarmstütz -> Stützposition -> Unterarmstütz im Wechsel > gerader Rücken, Füße geschlossen > Hände unter Schulter aufsetzen 					45 Sek / 4 2 Serien mit rechtem Arm starten / 2 Serien mit links

COOL DOWN	TRAININGSGERÄT				ZEIT	INTENSITÄT	DEHNUNG
	<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