










<b>INDIVIDUALTRAINING</b>	<b>TE 1</b>	<b>KRAFT</b>	<b>SCHWERPUNKT Beine</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 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>	Seilspringen mit verschiedenen Beinvariationen				-		

<b>HAUPTTEIL</b>						
INHALT	BESCHREIBUNG	GERÄTE	BILD 1	BILD 2	BILD 3 / INFO	WH / SERIEN
AKTIVIEREN	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; High Knees</li> <li>&gt; In In Out Out</li> <li>&gt; Skyrocket</li> </ul>					45sec / 4 60sec Serienpause (keine Pause zw. Übungen)
BEWEGLICHKEIT	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Hüfte öffnen - 90-90 Position</li> <li>&gt; Couchstretch</li> <li>&gt; Tiefe Hocke</li> </ul>					je Bein 10WH / 2  45sec / 2
AUSFALLSCHRITTE AM ORT vor & rückwärts	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Ausfallschritt nach vorne machen, Beuge tiefe ca. Kniebeuge - Beinachse beachten</li> <li>&gt; explosiver Abdruck bei Rückwärtsbewegung</li> <li>&gt; auf Ganzkörperspannung achten</li> </ul>	Zusatzgewicht Wasserflaschen etc.			2 Serien nach vorne, dann 2 Serien nach hinten	je Bein 12 WH / 4
ÜBERKOPF KNIEBEUGE an der Wand	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; gerader Stand (Zehenspitzenabstand max. 3cm) vor der Wand, Arme nach oben strecken, Finger ineinander, Handfläche nach oben, Blick vor</li> <li>&gt; kontrolliertes Absenken des Körpers in die Tiefkniebeuge</li> <li>&gt; Ganzkörperspannung, Beinachse achten</li> </ul>					je Seite 12WH / 3
REIßKNIEBEUGE	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Hände fassen Hantel breit über Kopf</li> <li>&gt; Rücken gerade, Schulterbreiter Stand</li> <li>&gt; tief gehen, Hände bleiben hinter Ohren</li> </ul>	Besenstil, Hantelstange (wer hat) Sporttasche mit Gewicht füllen				12WH / 3
FRONTKNIEBEUGE	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Schulterbreiter Stand</li> <li>&gt; Rücken gerade, Ellbogen oben halten</li> <li>&gt; Beinachse beachten, Rumpfspannung halten</li> </ul>	Besenstil, Hantelstange (wer hat) Sporttasche mit Gewicht füllen				12 WH / 3
EINBEINIGE KNIEBEUGE	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; hinteres Bein ist aufgelegt (ca. auf Kniehöhe) - Standbein ist leicht gebeugt</li> <li>&gt; hinteres Knie wird nach hinten/unten geführt</li> <li>&gt; Oberkörper aufrecht &amp; Spannung</li> <li>&gt; Beinachse beachten</li> </ul>	Zusatzgewicht Wasserflaschen etc.				je Seite 12WH / 3
PISTOL SQUATS	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; aufrechter Stand, Oberkörper gerade, Rumpf fest, Arme nach vorne strecken</li> <li>&gt; ein Bein nach vorne strecken und gleichzeitig das andere Bein beugen</li> <li>&gt; Endtiefe: Bein ist parallel zum Boden</li> <li>&gt; Beinachse von Standbein beachten, OK leicht nach vorne neigen</li> </ul>	Zusatzgewicht Wasserflaschen etc.			Tiefe der Pistol Squats erarbeiten, am Anfang anhalten erlaubt ;)	je Seite 12WH / 3

<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 checked="" type="checkbox"/> Weitere Blackroll	15	mittel	<input checked="" type="checkbox"/> statisch <input type="checkbox"/> dynamisch