

INDIVIDUALTRAINING	TE 1	KRAFT	SCHWERPUNKT Beine	
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	Seilspringen mit verschiedenen Beinvariationen				-		

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