


INDIVIDUALTRAINING	TE 1	BEWEGLICHKEIT	SCHWERPUNKT untere Extremität		
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 type="checkbox"/> Blackroll	<input type="checkbox"/> Weitere	<input type="checkbox"/> statisch <input type="checkbox"/> dynamisch
ZEIT [min]	10		INTENSITÄT	mittel		SCHWERPUNKT	
INFO	Aufwärmen wie unten beschrieben				-		

HAUPTTEIL						
INHALT	BESCHREIBUNG	GERÄTE	BILD 1	BILD 2	BILD 3 / INFO	WH / SERIEN
AUFWÄRMEN	<ul style="list-style-type: none"> > Marschieren am Platz mit Armeinsatz (Pendeln vor/zurück, doppeltes Tempo) > Walk mit hohem Knie (Armzug hoch) > Hampelmannsprünge: zuerst nur Grätschsprünge, dann plus Arme ganzer Hampelmann, dann Arme vor/rück schwingen 					40sec je Übung / ohne Pause Serienpause 30sek / 3 Serien
ROPE SKIPPING	<ul style="list-style-type: none"> > am Platz laufen > beidbeinige Sprünge (Doppeldurchschläge / Überkreuz einbauen) > Rhythmuswechsel re-re-li usw 					60sec je Übung => sollen durchgesprungen werden!!! 30sec Pause
FÜßSOHLE ausrollen	<ul style="list-style-type: none"> > Einbeinstand: Standbein leicht gebeugt > Fußsohle des zweiten Fußes ausrollen > Innenkante - Außenkante - rollende Bewegungen - auf Punkt verharren > Beinachse von Standbein beachten 	Tennisball				90sec pro Bein
SG - KG - Hüfte öffnen	<ul style="list-style-type: none"> > Einbeinstand: leicht gebeugt, Beinachse > freies Bein: mit kreisenden Bewegungen im Sprunggelenk beginnen / RW - Zehenspitzen anziehen-überstrecken, dann nur Unterschenkel kreisen / RW - aus der Hüfte kreisende Bewegungen 				RW = Richtungswechsel auf langsame Übungsausführung achten	je Mobilisation 10 WH, dann 2tes Bein / 2 2.te Serie mit geschlossenen Augen
DEHNEN Wadenrückseite	<ul style="list-style-type: none"> > Ausfallschritt vor Wand, Unterarme stützen an der Wand ab, Fingerspitzen zeigen nach oben > vorderes Bein gebeugt, zieht Richtung Wand > hinteres Bein gestreckt, Zehenspitzen zeigen zur Wand, Fersen am Boden > aufrechter Stand, Standbein leicht gebeugt, Rumpf anspannen 					40sec / 2 je Bein
DEHNEN Oberschenkel-vorderseite	<ul style="list-style-type: none"> > Spielbein: Ferse Richtung Gesäß, Hand hält am Rist > Knie ist hinter Knie von Standbein, Hüfte nach vorne schieben (Po ganz fest machen) 				Variation: auch in Bauchlage möglich => Hüfte in Richtung Boden drücken	40sec / 2 je Bein
DEHNEN Oberschenkel-rückseite	<ul style="list-style-type: none"> > Rückenlage, Beine gestreckt, Fersen zusammen > Rumpf anspannen > ein Bein gestreckt so weit wie möglich nach oben führen/halten 				Variation: mit Zugband / Theraband / Seil Zug unterstützen	40sec / 2 je Bein
COUCHSTRETCH	<ul style="list-style-type: none"> > Kniestand vor wand, mittleres Knie an Wand, Unterschenkel parallel nach oben > Oberkörper in senkrechte Position bringen > Bauch und Gesäß anspannen > Beinachse beachten 					40sec / 2 je Bein

COOL DOWN	TRAININGSGERÄT				ZEIT	INTENSITÄT	DEHNUNG
	<input type="checkbox"/> Lauf	<input type="checkbox"/> Bike	<input type="checkbox"/> Ruderergo	<input checked="" type="checkbox"/> Weitere	10	mittel	<input type="checkbox"/> statisch <input type="checkbox"/> dynamisch
				Jonglieren			