


<b>INDIVIDUALTRAINING</b>	<b>TE 1</b>	<b>KRAFT</b>	<b>SCHWERPUNKT Rumpf</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>INFO</b>	Übungen im Plank oder wer hat mit Slingtrainer/TRX				gerne auch Mischform		

<b>HAUPTTEIL</b>						
INHALT	BESCHREIBUNG	GERÄTE	BILD 1	BILD 2	BILD 3 / INFO	WH / SERIEN
BEWEGLICHKEIT	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Cat Cow</li> <li>&gt; Vierfüßlerstand ein Arm nach vorne strecken</li> <li>&gt; Inchworm</li> </ul>					10 WH / 2
PLANK	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Ellbogen bzw. Hände unter Schulter</li> <li>&gt; Rücken gerade, Kopf in Verlängerung der WS</li> <li>&gt; Po fest ("AZ") und Füße geschlossen (bzw. in den Schlaufen)</li> </ul>	Slingtrainer				60sec / 3
MOUNTAIN-CLIMBERS	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Stützposition</li> <li>&gt; Rumpf feset anspannen und ruhig halten</li> <li>&gt; Knie zur Brust ziehen</li> <li>&gt; VARIATION SLING: beide Knie zur Brust ziehen</li> </ul>					60sec / 3
PLANK + einbeiniger Mountainclimber	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Plankposition</li> <li>&gt; Knie seitlich zum Ellbogen führen</li> <li>&gt; VARIATION SLING: beide Knie seitlich zu einem Ellbogen führen</li> </ul>					15WH / 3 je Seite
PUSH to PLANK	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Stützposition =&gt; Unterarmstütz =&gt; Stütz (eine Serie mit rechtem Arm / eine mit linkem Arm starten)</li> <li>&gt; Beine zusammen bzw. im Sling</li> <li>&gt; Ganzkörperspannung halten</li> </ul>					60sec / 4
SEITPLANK + Beckenlift	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Seitstütz, Ellbogen/Hand unter Schulter, Oberkörper - Beine bilden eine Linie</li> <li>&gt; Becken heben und Richtung Boden senken</li> </ul>					15WH / 3 je Seite
1/2 HAMPELMANN	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Seitstütz wie oben</li> <li>&gt; Becken heben und halten</li> <li>&gt; oberen Arm und Bein über dem Körper zusammenführen - strecken - zusammen...</li> </ul>					15WH / 3 je Seite
ZAPPELPHILIPP	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Bauchlage, Arme und Beine strecken</li> <li>&gt; gegengleiches hoch-tief bewegen der gestreckten Arme und Beine</li> <li>&gt; ruhige Atmung</li> </ul>					60sec / 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