

|                           |                  |                  |                             |  |              |
|---------------------------|------------------|------------------|-----------------------------|--|--------------|
| <b>INDIVIDUALTRAINING</b> | <b>TE</b><br>6   | <b>KRAFT</b>     | <b>SCHWERPUNKT</b><br>Beine |  |              |
| <b>DATUM:</b>             | April            | <b>KW:</b>       | 17                          | <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<br><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<br>60sec Serienpause<br>(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<br>10WH / 2<br><br>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<br>Wasserflaschen<br>etc.                                   |   |   | 2 Serien nach vorne,<br>dann 2 Serien nach hinten                                   | je Bein<br>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<br>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,<br>Hantelstange<br>(wer hat)<br>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,<br>Hantelstange<br>(wer hat)<br>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<br>Wasserflaschen<br>etc.                                   |  |  |   | je Seite<br>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<br>Wasserflaschen<br>etc.                                   |  |  | Tiefe der Pistol Squats erarbeiten, am Anfang anhalten erlaubt ;)                   | je Seite<br>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<br>Blackroll | 15          | mittel            | <input checked="" type="checkbox"/> statisch<br><input type="checkbox"/> dynamisch |