





INDIVIDUALTRAINING	TE 3	POWER YOGA	SCHWERPUNKT Ganzkörper			
DATUM:	April	KW:	15		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"/> sdynamisch
ZEIT [min]	10		INTENSITÄT	mittel		SCHWERPUNKT	
INFO	Vinyasa - alles im Fluss. Fokus auf fließende Bewegungen und die Atmung einatmen ausatmen						

HAUPTTEIL						
INHALT	BESCHREIBUNG	GERÄTE	BILD 1	BILD 2	BILD 3 / INFO	WH / SERIEN
WARM UP	<ul style="list-style-type: none"> > Childs pose: Fersensitz, Oberkörper auf Oberschenkel ablegen, Arme zeigen lang nach vorne > Cat - Cow: Vierfüßlerstand, Hände gefächert unter Schultern, Knie unter Becken => Hohlkreuz, Kopf in den Nacken - Katzenbuckel, Kinn zur Brust 					10 Atemzüge (AZ)
YOGI'S LIEGESTÜTZ	<ul style="list-style-type: none"> > Vierfüßlerstand, Arme leicht nach vorne wandern, Finger in den Boden pressen, Oberarme nach außen rotieren, Zehen aufgestellt = Knie heben in den Stütz > Oberkörper absenken, Ellbogen eng, Bauch bleibt fest > hochdrücken in den Stütz, Körper bleibt auf einer Linie 					10 WH
HERAB-SCHAUENDER HUND	<ul style="list-style-type: none"> > Arme nach hinten strecken, Beckenknochen hoch schieben (herabschauender Hund) > Rücken ist gerade, Kopf zwischen den Schultern, Schultern von den Ohren weg, Blick zu den Zehen > einen Atemzug (aus-einatmen) Füße „auspaddeln“ = Ferse heben, Knie ist dabei leicht gebeugt 					10 AZ
DREIBEINIGER HUND	<ul style="list-style-type: none"> > rechtes Bein heben, Knie zur Nase, OK leicht einrollen, Schulter über Handgelenke schieben > Bein nach hinten oben raus, Beckenknochen zeigen parallel zum Boden, Knie zum rechten Oberarm > Bein nach hinten oben raus, Knie zum linken Ellbogen, Spannung im Rumpf halten, Blick zwischen die Handflächen 					6 WH
SEITBALANCE	<ul style="list-style-type: none"> > rechtes Knie beim linken Oberarm halten, Gewicht auf die rechte Hand verteilen, linken Arm zur Decke strecken > rechtes Bein nach vorne strecken, am Boden aufstellen > Becken tief - Becken hoch 					10 WH
SEITLIEGESTÜTZ	<ul style="list-style-type: none"> > linke Hand zum Boden, rechtes Bein anwinkeln, weiterdrehen auf die linke Hand, rechten Arm heben > Körper bildet eine Linie > Balance halten 					10 AZ
ROCKSTAR POSE	<ul style="list-style-type: none"> > rechte Zehenspitzen hinter dem Körper aufstellen, Becken nach oben schieben > rechten Arm über Kopf ziehen > Körper öffnen, bei jedem Atemzug Arm weiter über den Kopf strecken, nach 6.tem AZ rechten Arm zurückstellen und in den dreibeinigen Hund 					6 AZ
DREIBEINIGE LIEGESTÜTZ	<ul style="list-style-type: none"> > nach vorne in die schiefe Ebene schieben - halten > Oberkörper halb absenken - in die schiefe Ebene hochdrücken > nach der 10.ten WH ganz absenken in die Cobra > zurück in den herabschauenden Hund - 1 Zwischenatemzug dann wieder bei YOGI'S LIEGESTÜTZ beginnen und auf der zweiten Seite weitermachen 					10 WH

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"/> sdynamisch