


<b>INDIVIDUALTRAINING</b>	<b>TE</b> <b>3</b>	<b>KRAFT</b>	<b>SCHWERPUNKT</b> Beine		
<b>DATUM:</b>	März	<b>KW:</b>	15	<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>SCHWERPUNKT</b>		
<b>INFO</b>	allgemeines Aufwärmen				Alle			

### HAUPTTEIL

INHALT	BESCHREIBUNG	GERÄTE	BILD 1	BILD 2	BILD 3 / INFO	WH / SERIEN
VOR-BEMERKUNG	Jede Übung 3x 45 Sek. // Pause ist 15 Sek. // Wenn die Übung 3x gemacht wurde, Wechsel zur nächsten Übung. Zügige Ausführungsgeschwindigkeit.	Medizinball 2-3 kg oder Rucksack mit Bücher od. Flaschen gefüllt oder 2l-Wasserflasche...	Timer für Intervalle gibt es als App		Viel Spaß!!!	
IMAGINÄRER BODENWURF	> Einbeinstand, angedeuteter Wurf nach unten auf den Boden > in Kniebeuge den Wurf abbremsen	Medizinball 2-3kg				45 Sek / je Seite 2 (15 Sek Pause)
KNIEBEUGE MIT HALBKREIS DER ARME	> Kniebeuge mit seitlich gehaltenen Medball > Beine strecken und Medball über Kopf > Kniebeuge mit Medball auf der anderen Seite seitlich	Medizinball 2-3kg				45 Sek / 3 (15 Sek Pause)
GOBLET SQUAT	> Kniebeuge mit Medball vor der Brust gehalten > Rücken gerade, Schulterblätter fixieren	Medizinball 2-3kg				45 Sek / 3 (15 Sek Pause)
BREITE KNIEBEUGE MIT SPRUNG	> Kniebeuge breit > Medball wie GOBLET SQUAT vor Körper > Bei Körperstreckung Sprung nach oben	Medizinball 2-3kg				45 Sek / 3 (15 Sek Pause)
AUSFALLSCHRITTE MIT MEDBALL IN HOCHHALTE	> Medball in Hochhalte > Ausfallschritte nach vorn und explosiv zurück in Ausgangsposition	Medizinball 2-3kg				45 Sek / je Seite 2 (15 Sek Pause)
STANDWAAGE MIT MEDBALL IN VORHALTE	> Einbeinstand in Standwaage > Rücken und Hüfte parallel zum Boden > Arme in Vorhalte	Medizinball 2-3kg				45 Sek / je Seite 2 (15 Sek Pause)
KNIEBEUGE SEITLICH	> Aus Standposition mit Ball locker vor dem Körper > seitlichen Ausfallschritt und Kniebeuge mit Medball in Vorhalte > Rücken gerade	Medizinball 2-3kg				45 Sek / je Seite 2 (15 Sek Pause)

<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	15	mittel	<input checked="" type="checkbox"/> statisch	<input type="checkbox"/> dynamisch