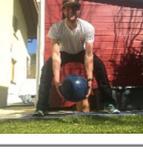


INDIVIDUALTRAINING	TE 3	KRAFT	SCHWERPUNKT Oberkörper / Rumpf		
DATUM:	März	KW:	15	SAISON:	2020
ATHLET(IN):	Sport BORG / HAS	SPORTART:	alle	TRAINER:	Benni & Essi

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"/> dynamisch
ZEIT [min]	10		INTENSITÄT	mittel		SCHWERPUNKT		
INFO	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!!!	
RUSSIAN TWIST	> Sitzposition, Knie 90°, Füße knapp überm Boden > wechselseitig Oberkörperrotation von links nach rechts	Medizinball 2-3kg				45 Sek / 3 (15 Sek Pause)
OBERKÖRPER-ROTATION MIT MEDBALL AM HALS	> Einbeinstand, auf gleicher Seite ist Medball auf der Schulter > Rotation des Oberkörpers auf die Andere Seite mit Bein anziehen	Medizinball 2-3kg				45 Sek / je Seite 2 (15 Sek Pause)
ARME FÜHREN IM EINBEINSTAND	> Einbeinstand, Medball wird vor dem Körper gehalten > Bein nach hinten strecken, Arme mit Ball nach oben führen	Medizinball 2-3kg				45 Sek / je Seite 2 (15 Sek Pause)
OBERKÖRPER-ROTATION IM STAND	> Einbeinstand, auf gleicher Seite wird Medball nach oben gehalten > Oberkörperrotation und gleichzeitig Bein anziehen zur gegenüberliegenden Seite	Medizinball 2-3kg				45 Sek / je Seite 2 (15 Sek Pause)
STÜTZ AUF DEM MEDBALL	> Liegestützposition mit angezogenen Beinen auf dem Medball, Knie knapp über dem Boden > Wechselseitig ein Bein nach hinten Strecken, Schultern fixieren	Medizinball				45 Sek / 3 (15 Sek Pause)
ARMKREISEN	> Den Ball möglichst im weiten Abstand vor dem Körper kreisen lassen	Medizinball 2-3kg				45 Sek / je Seite 2 (15 Sek Pause)
						

COOL DOWN	TRAININGSGERÄT				ZEIT	INTENSITÄT	DEHNUNG	
	<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