




FRÜHTRAINING	TE 3	KRAFT	SCHWERPUNKT Rumpfstabilisation		
DATUM:	April	KW:	15	SAISON:	2020
ATHLET(IN):	Alle	SPORTART:	Alle	TRAINER:	Benni Lachmann (Dipl. Sportwis)

WARM UP	TRAININGSGERÄT				MOBILISATION		DEHNUNG
	<input checked="" 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						Beine	

HAUPTTEIL						
INHALT	BESCHREIBUNG	GERÄTE	BILD 1	BILD 2	BILD 3 / INFO	WH / SERIEN
MOVEMENT PREPS	> Ausfallschritt vorwärts, Ellenbogen zur Innenseite Fuß > Standwaage > Handwalk mit Wadendehnung					> 4 WH je Seite
1. Vierfüßlerstand (Rückenstrecker)	Im Vierfüßlerstand Spannung in Bauch und Schulterblätter aufbauen. Diagonal Arme & Beine parallel zum Boden strecken, kurz halten und Ellenbogen und Knie unter Körper zusammen führen.	Turnmatte			Rücken gerade halten	3 Serien á 15 WH (je Seite)
2. Unterarmstütz	Im Unterarmstütz Ganzkörperspannung aufbauen. Beine seitlich anwinkeln & kurz halten. Hüfte immer parallel zum Boden	Turnmatte				3 Serien á 15 WH (je Seite)
3. Seitstütz	Im Seitstütz, Arm nach oben und unter Körper führen. Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten.	Turnmatte				3 Serien á 15 WH (je Seite)
4. Beine heben (Untere Gerade Bauchmuskeln)	Ausgangslage, Rücken gerade auf der Matte, Arme liegen neben dem Körper. Beine senkrecht nah oben heben.	Turnmatte				3 Serien á 15 WH
5. Liegestütz Diagonal	Breiter Liegerstütz (Arme & Beine). Diagonal Arm und Bein strecken, Gleichgewicht halten.	Turnmatte				3 Serien á 45 Sek. (je Seite)
6. Unterarmstütz (Gerader Bauchmuskel)	Ellenbogen & Knie sind am Boden. Bauch anspannen & Knie zu Ellenbogen ziehen - Spannung halten. Rücken bleibt gerade.	Turnmatte				3 Serien á 45 Sek.

COOL DOWN	TRAININGSGERÄT				ZEIT	INTENSITÄT	DEHNUNG
	<input type="checkbox"/> Lauf	<input type="checkbox"/> Bike	<input type="checkbox"/> Ruderergo	<input type="checkbox"/> Weitere	15	mittel	<input checked="" type="checkbox"/> statisch <input type="checkbox"/> dynamisch