

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

<b>WARM UP</b>	<b>TRAININGSGERÄT</b>				<b>MOBILISATION</b>		<b>DEHNUNG</b>
	<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
<b>ZEIT [min]</b>	10		<b>INTENSITÄT</b>	mittel		<b>SCHWERPUNKT</b>	
<b>INFO</b>						Beine	

<b>HAUPTTEIL</b>						
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.

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