

INDIVIDUALTRAINING	TE 4	BEWEGLICHKEIT	SCHWERPUNKT Ganzkörper		
DATUM:	April	KW:	16	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	Fokus liegt wieder auf der bewussten Atmung: einatmen - ausatmen zuerst alles auf einer Seite dann Seite wechseln und bei BIRD wieder starten						

HAUPTTEIL						
INHALT	BESCHREIBUNG	BILD 1	BILD 2	BILD 3 / INFO	WH / SERIEN	
BIRD	<ul style="list-style-type: none"> > Rechtes Bein und linken Arm parallel zum Boden ausstrecken, Becken stabil in einer Linie zum Körper, Blick zum Boden, Rumpfspaltung halten > Bauchnabel nach innen ziehen, linken Ellbogen und rechtes Knie unter der Brust zusammenführen, Blick zum Knie, Rücken rund machen > Krabbeln vor/zurück 				nach 10 AZ in den 4FS	
TWIST	<ul style="list-style-type: none"> > mit dem linken Arm unter dem Körper durchtauchen und gestreckt ablegen > linke Schulter in Richtung rechter Ellbogen, diesen stabil halten > Rücken lang machen 				nach 10 AZ zurück in den 4FS	
DIAGONALE LÄNGE	<ul style="list-style-type: none"> > linkes Bein nach hinten strecken, Fußspitzen aufsetzen, rechte Hand an die Schläfen > Rumpf nach rechts, weit nach oben aufdrehen > Oberkörper rotiert nach unten, rechten Ellbogen dabei zur linken Hand bewegen > Auftrottern und rechten Arm zur Decke stecken, Blick folgt dem Arm, beide Arme bilden eine Linie 				nach 10 AZ in den 4FS	
HALBER KRIEGER	<ul style="list-style-type: none"> > rechten Fuß zwischen die Hände nach vorne bringen, 90° im Knie, linkes Bein bleibt lang > Arme nach vorne und dann nach oben zur Decke strecken, OK aufrichten, leichte Rückbeuge > Blick folgt den Händen 				nach 10 AZ zurück in den 4FS	
GEBETSHALTUNG	<ul style="list-style-type: none"> > Handflächen vorm Herz gg einander pressen > nach rechts rotieren, linken Oberarm auf rechten Oberschenkel ablegen Blick nach oben > in die Länge arbeiten (intensiver wenn linkes Bein lang ausgestreckt wird) > in den Twist drehen 				nach 10 AZ zurück in den 4FS	
SITZENDER KRIEGER	<ul style="list-style-type: none"> > linkes Knie ablegen, Arme zur Decke strecken > linke Hand neben rechten Fuß abstützen, linkes Bein lang (Knie ganz durchstrecken) > Rumpf nach rechts drehen, rechten Arm gestreckt nach oben, Rücken lang machen > weiter nach rechts rotieren 				nach 5 AZ zurück in die Mitte	
TRIANGEL	<ul style="list-style-type: none"> > rechtes Bein ausstrecken, linken Fuß drehen (Zehenspitzen nach außen), rechten Arm aufreihen > nach 5 AZ das Dreieck lösen und beide Füße schließen > Hände in Gebetshaltung vors Herz, Po tief (Hockeposition), rechts twisten (5 AZ) 				5 AZ halten	
DREHSITZ	<ul style="list-style-type: none"> > zur Mitte drehen, mit den Händen am Boden abstützen, rechtes Bein ablegen, linkes unter der Brust durchziehen > Arme und Oberkörper weit nach vorne ablegen (5 AZ) > linken Arm unter dem Körper nach rechts schieben und lang ablegen > OK aufrichten, rechtes Bein über das linke abstellen, Rumpf nach rechts drehen 				5 AZ halten	

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"/> dynamisch