

INDIVIDUALTRAINING	TE 4	KRAFT	SCHWERPUNKT Ganzkörper	
DATUM: April	KW: 16	SAISON: 2020		
ATHLET(IN): Sport BORG / HAS	SPORTART: alle	TRAINER: Benni & Essi		

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]	15		INTENSITÄT	mittel		SCHWERPUNKT	
INFO							

HAUPTTEIL

INHALT	BESCHREIBUNG	GERÄTE	BILD 1	BILD 2	BILD 3 / INFO	WH / SERIEN
MOBILISIEREN	> 4 Übungen Animal Athletics aus der KW 13 > 10 WH pro Übung / 3 > aktivierendes Rollen max. 10 Min					
ROPE SKIPPING	> beidbeinige Sprünge > kurze Kontaktzeit > maximale Intensität					60sec 3 Sätze 45sec Pause
Before you start...	> 4 Combos - 3 Runden > eine Combo = isometrische Übung 1Minute + explosive Übung so viele Wiederholungen wie möglich > 1 Minute Pause vor der nächsten Combo > Combo 1 -2 - 3 - 4 - 1					isometrische Übung 60sec Wiederholungen MAXIMAL (alle zusammenzählen)
COMBO 1 Türrahmen- brecher & Pike Push up	> Aufrechter Stand im Türrahmen - Hände geschlossen - Handaußenseite max. gg. den Türrahmen drücken > Stütz, Hände unter Schulter, Beine hüftbreit und gestreckt, Hüfte oben > Liegestütz, Schultern schieben über Hände, Körperspannung halten					isometrische Übung 60sec Wiederholungen MAXIMAL (alle zusammenzählen)
COMBO 2 Wallsit & Split Squat Jump	> Sitz an der Wand, Beine 90/90, Rücken an der Wand > gesprungene Ausfallschritte > Oberkörper leicht nach vorne, Hände vor dem Körper					isometrische Übung 60sec Wiederholungen MAXIMAL (alle zusammenzählen)
COMBO 3 Hold Pushup & Plyo Pushup (oder normale Pushup)	> Liegestützposition halten, Beine zusammen, Hände auf Schulterhöhe, Ellbogen eng > Stützposition wie isometrisch, Liegestütz, beim nachoben gehen mit gestreckten Händen abdrücken > oder normale Liegestütz					isometrische Übung 60sec Wiederholungen MAXIMAL (alle zusammenzählen)
COMBO 4 Row hold & Row	> Schulterbreiter Stand, Ellbogen eng, am Slingtrainer, Reckstange... halten > Position wie isometrisch, Arme strecken, Oberkörper bleibt gestreckt, Arme anziehen					isometrische Übung 60sec Wiederholungen MAXIMAL (alle zusammenzählen)
	> 110 oder mehr.....man/girl of steel > 109 - 91Superhuman > 90 - 71you da Bomb! > 70 - 60ok weniger als 60 => RUNTER von der couch	WH 1: WH 2: WH 3: WH gesamt:				

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