

<b>INDIVIDUALTRAINING</b>	<b>TE</b> <b>4</b>	<b>KRAFT</b>	<b>SCHWERPUNKT</b> BIG 5 + 1 Workout		
<b>DATUM:</b>	April	<b>KW:</b>	16	<b>SAISON:</b>	2020
<b>ATHLET(IN):</b>	Sport BORG / HAS	<b>SPORTART:</b>	alle	<b>TRAINER:</b>	Benni & Essi

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

<b>HAUPTTEIL</b>						
INHALT	BESCHREIBUNG	GERÄTE	BILD 1	BILD 2	BILD 3 / INFO	WH / SERIEN
<b>VOR-BEMERKUNG</b>	Die folgenden 5 Übungsbereiche sehe ich als elementar wichtig an. Zusätzlich ein kleines Intervall-Programm.  #alleintrainieren #stayhome				Viel Spaß!!!	
<b>PUSH LIEGESTÜTZ</b>	> Liegestützposition, die Schulterblätter an die Wirbelsäule ziehen, Bauch fest, Füße zusammen > Liegestütz ausführen > auch kurzer Liegestütz auf Knien möglich					15-20 WH / 3x
<b>PULL 90° HÄNGEN (+KLIMMZUG)</b>	> Hang mit 90° (Beine-Oberkörper) > Schulterblätter nach hinten unten ziehen > wer kann 5 Sek hängen + Klimmzug	Klimmzugstange oder Ähnliches				60 Sek. / 3x
<b>SQUAT GOBLET SQUAT</b>	> einen Gewicht oder Rucksack mit Büchern wird vor der Brust gehalten > Schulterblätter fixieren, Bauch fest > Tiefe Kniebeuge, Beinachse beachten	Gewicht, schwerer Rucksack				15-20 WH / 3x
<b>HINGE HIP HINGE MIT GEWICHT</b>	> eine Fußlänge von der Wand entfernt mit aufrechten, Hüftbreiten Stand hin stellen > Gewicht vor Brust halten > Oberkörper nach vorn neigen, dabei Gesäß hinten an Wand	Gewicht, schwerer Rucksack				15-20 WH / 3x
<b>CORE PLANK SEITSTÜTZ KNEIEND STEUERRAD</b>	> Plank auf Pezziball - Ellenbogen machen Kreisbewegung > Seitstütz mit Ellenbogen und Knie zusammen > Steuerrad, im Kniestand wechselseitig ein Gewicht li/re	Pezziball, Gewicht				je Seite 15-20 WH / 3x
<b>INTERVALL 4x4 Pendellauf</b>	> zwischen zwei Markierung (Ideal 10-25 Meter) hin und her laufen (85% vom Maximun, also es muss immer ein bissl schneller gehen ;-)	Markierung				4min / 4x

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