


INDIVIDUALTRAINING	TE 4	KRAFT	SCHWERPUNKT Oberkörper - CALISTHENICS		
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	allgemeines Aufwärmen				Alle			

HAUPTTEIL						
INHALT	BESCHREIBUNG	GERÄTE	BILD 1	BILD 2	BILD 3 / INFO	WH / SERIEN
VOR-BEMERKUNG	Bleibt kreativ, wenn ihr die Übungen nicht versteht meldet euch bei Benni. Die Übungen sollten mit Haushaltsgegenständen machbar sein.				Viel Spaß!!!	
HANGING WINDSHIELD WIPERS	> Im Hang, Beine anziehen (90° Oberkörper zu Oberschenkel) > Beine wechselseitig von links nach rechts bewegen > Schulterblätter fixieren	Klimmzugstange oder Ähnliches				12 WH / 3x
LEG RAISES	> Im Hang mit gestreckten Beinen > Beine gestreckt und gebeugt nach oben zur Stange bringen, wenn dies zu schwer ist kann bis zur Waagerechten (L-Position) die Beine anheben	Klimmzugstange oder Ähnliches				12 WH / 3x
BARS (WALL) RUNS	> Aus der Liegestützposition mit den Füßen Stufen oder an der Wand hinauf laufen > Endposition kann, muss aber nicht der Handstand sein	Wand, steile Siege, Leiter, Sprossenwand				12 WH / 3x
PUSH UPS VARIATION	> Liegestütz auf unterschiedlichen Gegenständen wie Pezziball, Stuhl, Bank usw.	Stuhl, Bank, Pezziball, Medizinball, Fußball				12 WH / 3x
PULL UPS	> Klimmzüge mit Unterstützung durch Powerband oder Partner > Schulterblätter fixieren	Klimmzugstange, Powerband, Partner				12 WH / 3x
TRICEPS EXTENSIONS ON BAR	> Liegestützposition an einem Geländer oder Bank/Stuhl (ACHTUNG dieser darf nicht verrutschen) > Hände zusammen und Ellenbogen nach unten bewegen und retour > je höher die Hände desto einfacher	Geländer, Bank, Stuhl				12 WH / 3x
BODY ROWS	> Im Hang mit Beinen auf einen Stuhl, ein Besenstiel wird auf zwei weitere Stühle gelegt > gestreckter Körper, Arme strecken und anziehen	3 Stühle, 1 Besenstiel				12 WH / 3x

COOL DOWN	TRAININGSGERÄT				ZEIT	INTENSITÄT	DEHNUNG	
	<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