


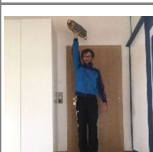


INDIVIDUALTRAINING	TE 4	KRAFT	SCHWERPUNKT Rumpf		
DATUM:	April	KW:	16	SAISON:	2020
ATHLET(IN):	Sport BORG / HAS	SPORTART:	alle	TRAINER:	Benni & Essi

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			
INFO							-

HAUPTTEIL						
INHALT	BESCHREIBUNG	GERÄTE	BILD 1	BILD 2	BILD 3 / INFO	WH / SERIEN
BÄRENGANG	<ul style="list-style-type: none"> > Ausgangsposition ist herabschauender Hund > wechselseitig mit Händen nach vorn "laufen" in die Liegestützposition und wieder retour 	Lappen unter die Hände				15 WH / 3
SEITLICHES AUFRICHTEN	<ul style="list-style-type: none"> > seitlich liegend, Arme und Bein strecken > Arme und Beine nach oben anheben 					je Seite 15 WH / 3
BEAR CRAWL	<ul style="list-style-type: none"> > Im Vierfüßlestand Knie leicht vom Boden abheben > wechselseitig einen Arm nach vorn strecken (bis auf Schulterhöhe) 					je Seite 15 WH / 3
PLANK WALK	> Liegestützposition halten und seitlich oder im Kreis laufen (beidseitig)					je Seite 15 WH / 3
LIEGEND MARSCHIEREN	<ul style="list-style-type: none"> > Rückenlage, Ein Arm und Bein sind diagonal gestreckt, um Füße Theraband > wechselseitig Arme und Füße strecken > Rücken fest am Boden 	Theraband				je Seite 15 WH / 3
TOTER KÄFER MIT WIDERSTAND	<ul style="list-style-type: none"> > Rückenlage, eine Hand drückt auf Knie (Diagonal) > aus dieser Position auf die Seitlage rollen und zurück > Keine Hand und Fuß berührt den Boden 					je Seite 15 WH / 3
EINBEINIGE HÜFTBRÜCKE	<ul style="list-style-type: none"> > Rückenlage, Füße sind aufgestellt > Hüfte nach oben drücken und ein Bein nach vorn strecken 					je Seite 15 WH / 3
Einarbiges Tragen	<ul style="list-style-type: none"> > Gewicht oder schwerer Rucksack wird einarmig nach oben gestreckt > Oberkörper und Rumpf fest und gerade > mit dieser Position laufen > Beide Seiten beachten 	Gewicht				je Seite 60 Sek. / 3

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
				Blackroll			