
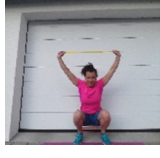




INDIVIDUALTRAINING	TE 5	KRAFT	SCHWERPUNKT Ganzkörper		
DATUM:	April	KW:	17	SAISON:	2020
ATHLET(IN):	Sport BORG / HAS	SPORTART:	alle	TRAINER:	Benni & Essi

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]	20		INTENSITÄT	mittel			
INFO							-

HAUPTTEIL

INHALT	BESCHREIBUNG	GERÄTE	BILD 1	BILD 2	BILD 3 / INFO	WH / SERIEN
VOR-BEMERKUNG	Endlich wieder raus :) Gerne könnt ihr diese Einheit draußen machen, aber bitte trotzdem beachten: - alleine trainieren oder mit - Abstand zu anderen					
MONSTER-MARSCH GEBEUGT	> Miniband oberhalb der Sprunggelenke spannen > große (Monster-)Schritte sw/vw bzw sw/rw mit gebeugten Beinen > Oberkörperspannung halten, Arme vor der Brust > Band konstant auf Spannung halten	Miniband				12-16 Schritte je Richtung
FLAMINGO	> Stabiler Einbeinstand, Knie leicht gebeugt > Oberkörper nach vorne neigen, Miniband unterhalb der Knie spannen > Spielbein nach hinten versetzen und nach hinten-oben abspreizen	Miniband				12-15 WH /3 pro Bein
KNIEBEUGE	> Schulterbreiter Stand, Zehen zeigen leicht nach aussen > 1 Miniband unterhalb der Knie, 1 Miniband mit den Händen spannen, Arme in Hochhalte nehmen > Oberkörper aufrecht halten, Beinachse	Miniband			Bands bleiben auf Spannung	15 WH / 3
SCHEIBEN-WISCHER	> Miniband auf Kniehöhe um beide Beine und mit den Händen spannen > Rückenlage, Beine zur Decke strecken > Beine wechselseitig zur Seite bewegen und mit den Armen in die Gegenrichtung ziehen	Miniband				20 WH / 3
LIEGESTÜTZ WACKELBRÜCKE	> 1 Miniband oberhalb der Fussgelenke und 1 Miniband oberhalb der Handgelenke spannen > stabile Liegestützposition > gegenüberliegenden Arm und Bein heben > Rumpf stabil halten	Miniband			Bands bleiben auf Spannung	12 - 16 WH / 3
BEIN- UND ARMHEBEN	> 1 Miniband unterhalb der Knie und 1 Miniband mit den Händen spannen > Seitstütz, Ellbogen unter der Schulter, Körper bildet eine Linie > Bein seitlich abspreizen, gleichzeitig oberen Arm nach oben ziehen	Miniband				40 sec / 2 pro Seite
WALZE	> 1 Miniband oberhalb der Fussgelenke und 1 Miniband mit den Händen spannen > Rückenlage, Beine und Arme strecken, anheben > ganze Drehung über den Bauch auf den Rücken	Miniband			Beine und Arme berühren nicht den Boden, MB auf Spannung	10 WH / 3 pro Seite

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			