

<b>INDIVIDUALTRAINING</b>	<b>TE</b> <b>5</b>	<b>KRAFT</b>	<b>SCHWERPUNKT</b> Rumpf	
<b>DATUM:</b> April	<b>KW:</b> 17	<b>SAISON:</b> 2020		
<b>ATHLET(IN):</b> Sport BORG / HAS	<b>SPORTART:</b> alle	<b>TRAINER:</b> 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
<b>ZEIT [min]</b>	20		<b>INTENSITÄT</b>	mittel			
<b>INFO</b>							-

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					alle Übungen hintereinander ausführen, minimum an Pause, Serienpause 2 Minuten - 4 Serien
ANIMAL ATHLETICS	> 3 Übungen Animal Athletics vom Plan KW 13 auswählen > saubere Ausführung > Spannung halten					15 WH / 3 pro Übung
CRUNCHES	> Arme an die Ohren - Ellbogen über die Schultern, Fersenschub > nie ganz ablegen und nicht ganz hoch :)					25 WH
SCISSOR CRUNCHES	> Rückenlage, Schultern frei vom Boden, unteren Rücken fest auf die Matte drücken > Beine gestreckt über dem Boden halten > in die Grätsche öffnen, überkreuzen, Grätsche...				einmal rechtes Bein / einmal linkes Bein oben	45 sec
PLANK REACH	> Unterarmstütz - Ellbogen leicht hinter den Schultern, Beine gestreckt > einen Arm in Verlängerung des Oberkörpers nach vorne strecken (parallel zum Boden), Beckenknochen zeigen zum Boden					45 sec
TOE TOUCH	> Rückenlage, Arme seitlich ablegen, unteren Rücken fest in den Boden, Beine 90° zur Decke strecken > ein Bein gestreckt bis knapp über den Boden absenken, gleichzeitig Oberkörper heben und mit den Fingern die Zehen berühren > Rumpf stabil halten					15 WH / pro Bein
CRISS CROSS CRUNCH	> Rückenlage, Beine 90/90, Arme an den Schläfen > ein Bein parallel zum Boden ausstrecken (knapp über dem Boden halten) > gleichen Ellbogen zum gegenüberliegenden Knie aufrollen					45 sec
CRUNCHES FREELETICS	> Rückenlage, Beine gewinkelt, Fußsohlen aneinander (Frosch) > WS zum Boden drücken, Bauch immer auf Spannung > Boden vor den Zehen - hinter dem Kopf berühren				eine WH = Boden hinter dem Kopf, vor den Füßen berühren	15 WH

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				