


INDIVIDUALTRAINING	TE 6	KRAFT	SCHWERPUNKT Move Well - Rumpf/Arme		
DATUM:	April	KW:	17	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
KATZE-KUH MIT FUSS ZUR HAND	<ul style="list-style-type: none"> > Vierfüßlerposition, Fuß zur Hand stellen > Nun Katzenbuckel und Kuhrücken wechselnd einnehmen > beide Seiten beachten 					je Seite 15 / 3
KETTLEBELL HALO IM KNIESTAND	<ul style="list-style-type: none"> > Kniestand, Aufrechte Position > Gewicht wird um den Kopf gekreist > Bauch fest, Schultern unten lassen 	schwerer Rucksack, Wasserflasche				je Seite 12-15 / 3
PLANK MIT KNIEBEUGUNG	<ul style="list-style-type: none"> > Unterarmstütz einnehmen, Bauchnabel zur Wirbelsäule, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule > Kniebeugung und wieder aufsetzen des Beines 					je Seite 12-15 / 3
EINBEINIG BRIDGE	<ul style="list-style-type: none"> > In Rückenlage ein Bein auf den Boden aufstellen, das andere Bein mit den Händen zur Brust ziehen > Nun Hüfte anheben, kurz halten wieder ablegen 					je Seite 15 / 3
PEZZIBALL ZERPLATZEN	<ul style="list-style-type: none"> > Im Vierfüßlerstand Pezziball hinter Gesäß an Wand drücken, Mittelkörper anspannen und Spannung halten > Wechselseitig eine Hand auf Schulterhöhe heben 	Pezziball				je Seite 10 / 3
PLANK RUDERN	<ul style="list-style-type: none"> > leicht erhöhte Liegestützposition > Hand fast Gewicht > Zur an Brust vorbei > Schulterblätter fixieren 	schwerer Rucksack, Wasserflasche				je Seite 15 / 3
EINARMIGES SCHULTER-DRÜCKEN IM KNIESTAND	<ul style="list-style-type: none"> > Kniestand, Aufrechte Position > Gewicht wird nach oben gedrückt 	schwerer Rucksack, Wasserflasche				je Seite 15 / 3
SCHULTER-TAP MIT LIEGESTÜTZ	<ul style="list-style-type: none"> > Liegestützposition, einmal gegenüberliegende Schulter berühren und retour, ein Liegestütz & andere Seite > Körperspannung, Schulter fixieren, Kopf Verlängerung Wirbelsäule 					je Seite 10 / 3

COOL DOWN	TRAININGSGERÄT				ZEIT	INTENSITÄT	DEHNUNG
	<input type="checkbox"/> Lauf	<input type="checkbox"/> Bike	<input type="checkbox"/> Ruderergo	<input checked="" type="checkbox"/> Weitere Blackroll	15	mittel	<input checked="" type="checkbox"/> statisch <input type="checkbox"/> dynamisch