




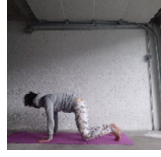
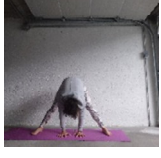
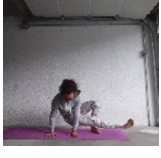
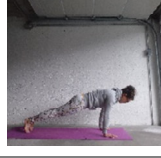
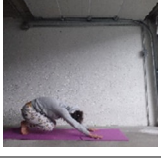
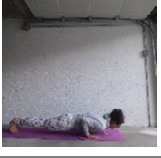

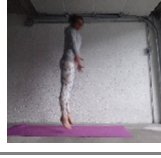
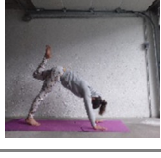
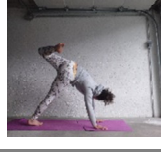
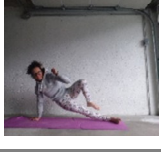





INDIVIDUALTRAINING	TE 7	BEWEGLICHKEIT	SCHWERPUNKT Ganzkörper		
DATUM:	April	KW:	18	SAISON:	2020
ATHLET(IN):	Sport BORG / HAS	SPORTART:	alle	TRAINER:	Benni & Essi

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	BILD 1	BILD 2	BILD 3 / INFO	WH / SERIEN
VOR-BEMERKUNG	Lockeres Aufwärmen im Freien - nach den bekannten Regeln - alleine bzw. mit Abstand ;) > 20 Minuten einlaufen, 10 Minuten Lauf-ABC > Im Anschluss ein "tierisches" Workout. Legt Wert auf eine saubere Ausführung! > Viel SPASS :)				
DUCK WALK	> tiefe Hocke, Arme beugen und vor der Brust halten > Rücken gerade > Fuß heben und Gewicht nach vorne verlagern > Gesäß bleibt knapp über dem Boden				14 - 16 WH / 3
CRAP FLIP	> Hände und Füße hinter Rücken aufsetzen, Fingerspitzen nach hinten, Becken heben > Arm und Bein einer Seite abheben, 180° Drehung um die eigene Achse auf die andere Seite > Vierfüßlerstand, Knie knapp über dem Boden				4 - 6 WH pro Seite
CASSOWARY KICK (Kick des Laufvogels)	> weite Grätsche, Hände schulterbreit am Boden aufsetzen > mit einem Bein zwischen Arm und Bein durchsteigen, Arme bleiben gestreckt und Schultern über Handgelenken > in die Mitte zurück, Hände halten Bodenkontakt				6 - 8 WH / 3 pro Seite
WILDCAT PUSH-UP	> Liegestützposition, kraftvoll nach hinten schieben, Knie knapp über dem Boden, Füße eng > Fersen aneinander pressen, Oberkörper in Richtung Oberschenkel (Spannungsaufbau) > kraftvoll nach vorne in den Stütz drücken, Oberkörper absenken (parallel zum Boden), Ellbogen eng am Körper				6 - 8 WH / 5
KANGAROO JUMP	> hüftbreiter Stand, Knie beugen, Arme parallel nach hinten ziehen, Oberkörper leicht nach vorne > Arme explosiv nach vorne und gleichzeitig großen Sprung in die Höhe & Weite > federnd in der Ausgangsposition landen > Finger weit aufspreizen (Spannungsaufbau)				14 - 16 WH / 2
TURKISH SCORPION	> herabschauender Hund, ein Knie beugen und Ferse Richtung Gesäß ziehen, weiter auf die gegenüberliegende Hälfte, gleiche Hand lösen > Drehung um die Körperachse, bis gebeugtes Bein und Gesäß am Boden aufsetzen, Hüfte explosiv nach oben > Arm nach oben ausstrecken, um die Achse drehen				4 - 6 WH / 2 pro Seite
BUG ROLL (Käferrolle)	> tiefe Hocke, Unterarme auf der Oberschenkelinnenseite > langsam nach hinten kippen und mit rundem Runden zurück rollen (Schulterblätter am Boden) > Vorwärtsrollen, im Vorwärtsschwing einen Situp > Fußsohlen aufsetzen, Arme zwischen die Beine				10 - 12 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			