

<b>INDIVIDUALTRAINING</b>	<b>TE</b> 7	<b>KRAFT</b>	<b>SCHWERPUNKT</b> Arme			
<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					
SIDE-TO-SIDE PUSH-UPS	> Stützposition, Hände eng, Daumen berühren sich > mit der rechten Hand über die Matte rechts wandern, Liegestütz > zurück in die Mitte, über die linke Seite der Matte... > Körpermitte anspannen					45 sec / 3
COMMANDER PUSH-UPS	> Stützposition, Hände direkt unter den Schultern, Bauch fest > ein Knie auf die Ellbogenaußenseite führen, zurück in den Stütz > Liegestütz, Ellbogen eng, Stütz, Knie auf die zweite Seite > Körpermitte anspannen					45 sec / 3
MEDBALL EINHÄNDIGER WURF im LIEGEN	> Rückenlage, Beine 90° aufstellen > Med-Ball knapp über einem Schlüsselbein halten > mit dieser Hand den Med-Ball explosiv senkrecht nach oben stoßen und wieder fangen	Med-Ball Klein (1,5kg) oder ähnliches				10 WH / 3 pro Seite
ALLIGATOR PUSH-UP	> Stützposition, Hände direkt unter den Schultern, Bauch fest > Hüfte und Schultern bewegen sich zeitgleich tief > gleichzeitig ein Knie in Richtung Ellbogenaußenseite	Matte				20 WH / 3
MEDBALL TRIZEPS-WURF IM KNIESTAND	> Kniestand auf Airex-Kissen > Med-Ball hinter dem Kopf halten und explosiv aus den Armen nach vorn werfen (Trizeps) > auf stabile Körperposition achten	Med-Ball Klein (1,5kg) oder ähnliches				15 WH / 3
PUSH-UP JACKS	> Stützposition, Bauch anspannen > Hüfte und Schultern bewegen sich zeitgleich tief, gleichzeitig mit den Beinen in die Grätsche springen > nach oben drücken und mit den Beinen zurück springen					45 sec / 3
SCHULTERDRÜCKEN UNILATERAL	> Schneidersitz, Rücken gerade, Bauch anspannen > Arme in U-Halte auf Schulterhöhe > Arme gleichmäßig in die Höhe drücken, über dem Kopf den Med-Ball übergeben	Med-Ball Klein (1,5kg) oder ähnliches				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
			Blackroll			<input type="checkbox"/> dynamisch	