
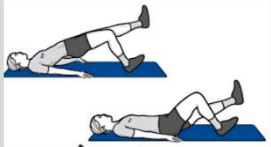

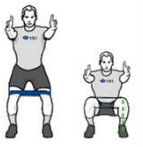



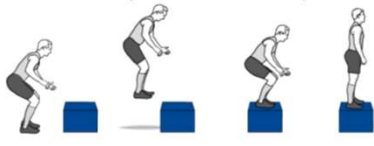



INDIVIDUALTRAINING	TE 6	KRAFT	SCHWERPUNKT Beine / Sprung		
DATUM:	April	KW:	18	SAISON:	2020
ATHLET(IN):	Sport BORG / HAS	SPORTART:	alle	TRAINER:	Benni & Essi

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
EINBEINIGE BRÜCKE DYNAMISCH	> Rückenlage, ein Bein aufgestellt das andere gestreckt, Arme liegen neben dem Körper > Hüfte anheben					je Seite 15-20 / 3
STANDWAAGE DYNAMISCH	> Einbeinstand, zweites Bein ist vor der Brust angezogen > Standwaage einnehmen, Ganzkörperspannung	Spiegel zur Kontrolle			Hüfte parallel zum Boden in der Standwaage	je Seite 15-20 / 3
KNIEBEUGE MIT MINIBAND	> Schulterbreiter Stand, Kniebeuge mit Beinachse Knie - Mitte Fuß, Rücken gerade > Kniebeuge bis min. 90° in Knie oder tiefer	Miniband oder Theraband			Bei Bedarf schwerer Rucksack oder Gewicht als Zusatzlast	15 / 4
MONSTERGANG MIT MINIBAND	> Schulterbreiter Stand, Knie über Füße > Walk nach vorn	Miniband oder Theraband				je Seite 15 / 4
AUSFALLSCHRITTE AM ORT	> Hüftbreiter Stand, Oberkörper aufrecht > Ausfallschritt nach vorn > Beinachse stabil halten > Zusatzgewicht li/re halten	Schwerer Rucksack als Zusatzgewicht				je Seite 15 / 4
2 AUF 1 SPRÜNGE	> Schulterbreiter Stand beidbeinig mit aktiven Armeinsatz abspringen > einbeinige Landung stabilisieren > Seite immer wechseln, Beinachse kontrollieren					je Seite 8 / 4
KASTENSPRÜNGE	> Schulterbreiter Stand, beidbeinig mit aktiven Armeinsatz abspringen > auf stabiler Bank oder Stuhl sicher beidbeinig landen	Bank oder Stuhl				je Seite 8 / 4
SPRINT AUS BAUCLAGE	> Bauchlage > auf Kommando Sprint maximal über 10-15 Meter > Saubere Lauftechnik beachten					6 Sprints

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				