

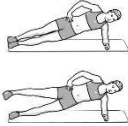








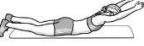


INDIVIDUALTRAINING	TE 6	KRAFT	SCHWERPUNKT Rumpf		
DATUM:	April	KW:	18	SAISON:	2020
ATHLET(IN):	Sport BORG / HAS	SPORTART:	alle	TRAINER:	Benni & Essi

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	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
VIERFÜSSLERSTAND MIT ARM HEBEN	> Vierfüßlerstand mit Knie knapp über Boden > Rücken gerade, Bauch fest > Wechselseitig Arm heben					je Seite 15 / 3
SEITSTÜTZ MIT BEIN ABHEBEN	> Seitstütz, gerade Linie (Fuß-Hüfte-Schulter-Kopf) > Bein seitlich anheben und senken					je Seite 15 / 3
UNTERARMSTÜTZ MIT BEIN HEBEN	> Plank, gerader Rücken, Bauch einziehen > Wechselseitig bein abheben					je Seite 15 / 3
SCHULTERDREHEN	> Schulterblätter liegen auf Pezziball auf > Füße möglichst eng, Hüfte hoch > Hände drehen von links nach rechts	Pezziball				je Seite 15 / 3
HYPEREXTENSIONS STATISCH	> Bauchlage auf PB, Füße gegen Wand > Hände seitlich neben dem Kopf, Schulterblätter zusammen > Oberkörper wird oben gehalten und Hände nach vorn gestreckt & retour	Pezziball				20 / 3
HÜFTE HEBEN DYNAMISCH	> Rückenlage, Beine auf Pezziball > Arme gestreckt zur Decke > Hüfte anheben, kurz halten und wieder absenken > Gesäß bleibt immer knapp über dem Boden (Kein Ablegen!)	Pezziball				25 / 3
OBERKÖRPER AUFRICHTEN	> Bauchlage, Hände und Füße gestreckt > Arme und Oberkörper anheben, Schultern zusammen					25 / 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