

Trainingseinheit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Datum										

Cardio Übungen

> Aufwärmen <

freie Übung
Fersenlauf



Satz ~~Wdh~~

1 45 *Sekunden*

Handrücken an den Po legen, Fersen im Wechsel zu den Händen anziehen
Tempo: langsam bis schnell
Tipp: "Laufe" auf den Fußballen

freie Übung
Kniehebelauf
"Fortgeschritten"



Satz ~~Wdh~~

1 45 *Sekunden*

Knie im Wechsel über Hüfthöhe anheben, diagonal den Ellenbogen zum Knie führen
Tempo: langsam bis schnell

freie Übung
Boxerlauf



Satz ~~Wdh~~

1 45 *Sekunden*

im Wechsel ein Bein auf Hüfthöhe anheben und diagonal den Arm nach vorne ausstrecken, Rumpf stabil halten
Tempo: langsam bis schnell
Tipp: "Laufe" auf den Fußballen (schont Deine Knöchel)

freie Übung
Hampelmann



Satz ~~Wdh~~

1 45 *Sekunden*

gleichzeitig die Beine zur Seite abspreizen und dabei die gestreckten Arme nach oben über den Kopf führen
Tempo: langsam bis schnell
Tipp: arbeite auf den Fußballen

Funktioneller Bereich

Hauptteil 2 Durchgänge

Beine freie Übungen
Ausfallschritt "Einfach"

linke Seite



Satz ~~Wdh~~
1 45 Sekunden

stelle einen Fuß nach hinten auf die Zehenspitzen, senke und hebe das hintere Knie, Oberkörper bleibt hierbei aufrecht, Po angespannt

Beine freie Übungen
Ausfallschritt "Einfach"

rechte Seite



Satz ~~Wdh~~
1 45 Sekunden

stelle einen Fuß nach hinten auf die Zehenspitzen, senke und hebe das hintere Knie, Oberkörper bleibt hierbei aufrecht, Po angespannt

Oberkörper freie Übungen
Liegestütz weit



Satz ~~Wdh~~
1 45 Sekunden

Körper beim ausatmen gestreckt abheben, Hände nach aussen gestellt, Arme 45° vom Körper abgespreizt.

Beine freie Übungen
Fallschirmspringer
koordinativ



Satz ~~Wdh~~
1 45 Sekunden

Bauchlage, Arme und Beine strecken, beim ausatmen Arm/Bein diagonal im Wechsel heben.

Beine freie Übungen
Beckenlift einbeinig

linke Seite



Satz ~~Wdh~~
1 45 Sekunden

Rückenlage, Beine 90° angezogen und auf den Fersen, ein Bein abgehoben, Becken beim ausatmen abheben und überstrecken.

Beine freie Übungen
Beckenlift einbeinig

rechte Seite



Satz ~~Wdh~~
1 45 Sekunden

Rückenlage, Beine 90° angezogen und auf den Fersen, ein Bein abgehoben, Becken beim ausatmen abheben und überstrecken.

Rumpf freie Übungen
Bergsteiger "Einfach"



Satz ~~Wdh~~
1 45 Sekunden

Ausgangsposition Liegestütz, Ellenbeugen nach vorne drehen, Knie im Wechsel zum Oberkörper ranziehen/strecken
Tempo: langsam bis schnell (gesprungener Wechsel)

Rumpf freie Übungen
Schwebesitz+Rotation



Satz ~~Wdh~~
1 45 Sekunden

Körper rotieren

Rumpf freie Übungen
Aktivierung Bauch



Satz *Wdh*
1 45 *Sekunden*

Rückenlage, Beine zur Decke strecken,
Schulterblätter max. vom Boden abheben (Füße
fassen wollen), Position statisch halten, über
das Brustbein arbeiten

Rumpf freie Übungen
Unterarmstütz Koordination



Satz *Wdh*
1 45 *Sekunden*

Arm/bein diagonal abheben

Rumpf freie Übungen
Burpees



Satz *Wdh*
1 45 *Sekunden*

Liegestütz+Hocke+Strecksprung

Beweglichkeitsübungen

Dehnung

Mobility
ES Beckenzug



Satz *Wdh*
1 30 *Sekunden*

Beine gestreckt, im Rhythmus der Atmung
Becken
hoch/runter schieben

statische Dehnungen
Adduktorensitz



Satz *Wdh*
1 30 *Sekunden*

OK nach vorne neigen

statische Dehnungen
Rückbeuge



Satz *Wdh*
1 30 *Sekunden*

Hände geschlossen!

statische Dehnungen
Schultermobilisation sitzend



Satz *Wdh*
1 30 *Sekunden*

sitzend, ARme gestreckt hinter dem Rücken,
Körper
beim ausatmen nach vorne schieben.

statische Dehnungen
Querrotation LWS



Satz ~~Wdh~~
1 30 Sekunden pro Seite
statisch halten

statische Dehnungen
Drehsitz



Satz ~~Wdh~~
1 30 Sekunden pro Seite

Ausgedruckt am 24.03.2020 15:29:38 von Markus Richter