TRAININGSPLAN

Woche 2 | Einheit 2

Donnerstag

Aufwärmen						
Pause zwischen den Übungen		1-beinig schwingen	Stehend, die Arme mit Schulter-Rotationen schwingen	4-füßler, die Knie leicht heben, diagonal Hand (R) und Fuß (L) heben, absetzen und wechseln -> diagonal Hand (L) und Fuß (R) heben	vor und zurück auf dem Rücken rollen	Bridging mit den Händen auf dem Boden, im Wechsel, diagonal, eine Hand und einen Fuß heben, Beide unter dem Körper zusammen führen (Berührung)
00:00:15	Übungsdauer	00:00:30	00:00:30	00:00:30	00:00:30	00:00:30

Krafttraining	Liegestützposition auf dem **ProPilot ->** Climber	Burpee mit Sprung, **ProPilot** in den Händen	Kniebeugen Push-Press 2 x **Kurzhantel**	Ruderzug am **Slingtrainer**	1-armig rudern mit Rotation am **Slingtrainer**	Lunges mit **Slingtrainer** (1 Satz pro Seite)
Sätze	2	2	3	3	2	2
Wiederholungen	30	10	15	15	12	12
Gewicht			F: 3 bis 6Kg -M: 6 bis 12Kg			
Taktung Wiederholung	0:00:01	0:00:03	0:00:02	0:00:03	0:00:04	0:00:03
Pause	0:00:30	0:00:45	0:00:30	0:00:30	0:00:20	0:00:30
Pause zwischen den Übungen	0:01:30	0:01:30	0:01:30	0:01:30	0:01:30	0:01:30

Krafttraining	Liegestütze mit Rotation	Liegestützposition, die Fuße auf einem **Ball,** Schulter im Wechsel antippen (R + L= 2 Wdh)	Rückenlage auf einem **Pezziball** Trizeps liegend mit 2 x **Kurzhantel**	Bizeps stehend 1-beinig mit **ProPilot + Praep Band** (2 Sätze pro Seite)	Stehend auf dem **Balance Board** - Schulter/ Außenrotatoren mit **Praep Band**	"Kakerlake" Rückenlage Crunches bei jeder Wiederholung, im Wechsel, diagonal, mit der Fingerkuppe einen Knöchel berühren, die andere "Quer-Seite" wird dabei gestreckt
Sätze	3	2	3	4	3	3
Wiederholungen	12	10	15	15	15	20
Gewicht			F: 3 bis 6Kg -M: 6 bis 12Kg			
Taktung Wiederholung	0:00:04	0:00:02	0:00:03	0:00:03	0:00:02	0:00:01
Pause	0:00:30	0:00:30	0:00:30	0:00:30	0:00:30	0:00:30
Pause zwischen den Übungen	0:01:30	0:01:30	0:01:30	0:01:30	0:01:30	0:01:30