

TRAININGSPLAN

Woche 3 | Einheit 1

Dienstag



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	4-füßler diagonal die Wirbelsäule mobilisieren Rotation nach R	4-füßler diagonal die Wirbelsäule mobilisieren Rotation nach L	Rückenstufelagerung die Knie seitlich führen im Wechsel nach rechts und links
0:00:15	Übungsdauer	0:00:30	0:00:30	0:00:30	0:00:30	0:00:30	0:00:30

Zirkel 1				
Variante schwer	Unterarmstütze zur Liegestütze position hoch, 2x Liegestütze und wieder zurück	4-füßlerposition seitlich hin und zurück krabbeln	Aufsteiger Sprung mit dem Knie hoch + Sprungwechsel unten	Skater mit dem ProPilot + Oberkörper-Rotation + hinterer Fuß berühren
Variante Mittel	Unterarmstütze zur Liegestütze position hoch, 1x Liegestütze und wieder zurück	4-füßlerposition, die Knie dazu heben und halten, diagonal eine Hand + 1 Fuß gleichzeitig heben	Aufsteiger Sprung mit dem Knie hoch	Seitstep-Sprung mit dem ProPilot
Variante leicht	Unterarmstütze zur Liegestütze position hoch und wieder zurück	4-füßlerposition, die Knie dazu heben und halten	Aufsteiger mit dem Knie hoch	Seitstep mit dem ProPilot
Aktive Phase	0:00:30	0:00:30	0:00:30	0:00:30
Passive Phase	0:00:20	0:00:20	0:00:20	0:00:20
Anzahl Runden	3			
Pause zwischen den Zirkeln	0:05:00			

Zirkel 2

Variante schwer	Rückenlage Crunches ProPilot unter die Unterschenkel und zurück, Arme + Beine strecken	Bauchlage, Mit gestreckten Arme den ProPilot heben und hinter dem Kopf bewegen, die Beine dabei heben	Seitenlage rechte Seite, die Knien hoch ziehen und anwinkeln, ProPilot fest halten, mit beiden gestreckten Beinen rotieren/heben	Seitenlage linke Seite, die Knien hoch ziehen und anwinkeln, ProPilot fest halten, mit beide gestreckte Bein rotieren/heben
Variante Mittel	Rückenlage Crunches ProPilot unter die Unterschenkel und zurück + Arme strecken	Bauchlage, Mit gestreckten Armen den ProPilot heben und hinter dem Kopf bewegen, die Füße bleiben auf dem Boden	Seitenlage rechte Seite, die Knien hoch ziehen und anwinkeln, ProPilot fest halten, mit einem gestreckte Bein rotieren/heben	Seitenlage linke Seite, die Knien hoch ziehen und anwinkeln, ProPilot fest halten, mit einem gestreckte Bein rotieren/heben
Variante leicht	Rückenlage Crunches ProPilot unter die Unterschenkel und zurück	Bauchlage, Mit gestreckten Armen den ProPilot kurz heben und wieder kurz absetzen, die Füße bleiben auf dem Boden	Seitenlage rechte Seite, die Knien hoch ziehen und anwinkeln, ProPilot fest halten, Knie + Unterschenkel + Füße zusammen halten und heben	Seitenlage linke Seite, die Knien hoch ziehen und anwinkeln, ProPilot fest halten, Knie + Unterschenkel + Füße zusammen halten und heben
Aktive Phase	0:00:30	0:00:30	0:00:30	0:00:30
Passive Phase	0:00:20	0:00:20	0:00:20	0:00:20
Anzahl Runden	2			
Pause zwischen den Zirkeln	0:00:00			