

TRAININGSPLAN

Woche 4 | 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	Kniebeuge nach vorne springen, 2 Minisprünge zurück	4-füßler, Standknie heben, diagonal heben/strecken, absetzen und wechseln	Skater mit dem ProPilot + Oberkörper-Rotation + hinterer Fuß berühren	Liegestütze, die Knien während der Liegestütze im Wechsel nach vorne seitlich ziehen
Variante Mittel	Kniebeugesprung auf der Stelle	4-füßler, Standfuß heben, diagonal heben/strecken, absetzen und wechseln	Seitstep-Sprung mit dem ProPilot	Liegestütze position, die Knien im Wechsel nach vorne seitlich ziehen
Variante leicht	Kniebeuge	4-füßler, diagonal heben/strecken, absetzen und wechseln	Seitstep mit dem ProPilot	Liegestütze position, die Knien im Wechsel nach vorne ziehen
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	Russian twist mit dem ProPilot + Preap Band , die Füße oben halten	Waageposition, 1-beinstand auf dem rechten Fuß. ProPilot + Preap Band am Fuß fixiert nach vorne im Verlängerung des Körpers	Waageposition, 1-beinstand auf dem linken Fuß. ProPilot + Preap Band am Fuß fixiert nach vorne im Verlängerung des Körpers	Liegestütze mit dem ProPilot Fußspitze-Ferse im Wechsel
Variante Mittel	Russian twist mit dem ProPilot , die Füße oben halten	Waageposition, 1-beinstand auf dem rechten Fuß. ProPilot nach vorne im Verlängerung des Körpers	Waageposition, 1-beinstand auf dem linken Fuß. ProPilot nach vorne im Verlängerung des Körpers	Liegestützeposition mit dem ProPilot Fußspitze-Ferse im Wechsel
Variante leicht	Russian twist mit dem ProPilot Fuß auf dem Boden	Waageposition, 1-beinstand auf dem rechten Fuß. ProPilot nach unten	Waageposition, 1-beinstand auf dem linken Fuß. ProPilot nach unten	Liegestützeposition 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	0:00:00			