TRAININGSPLAN

Woche 4 | 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 Hände	Kniebeugen Push-Press 2 x **Kurzhantel**	Liegestütze mit dem **ProPilot** bei jeder Wiederholung 1 Bein ausscheren lassen (1-mal pro Seite)	**ProPilot + Preap Band** Ruderzug Vertikal	**ProPilot + Preap Band** Ruderzug Horizontal	1-beinige Kniebeuge am **Slingtrainer** 2 Sätze pro Seite
Sätze	2	2	3	2	2	3	4
Wiederholungen	30	10	15	8	12	12	12
Gewicht			F: 3 bis 6Kg -M: 6 bis 12Kg				
Taktung Wiederholung	0:00:01	0:00:03	0:00:02	0:00:04	0:00:03	0:00:03	0:00:03
Pause	0:00:30	0:00:45	0:00:30	0:00:45	0:00:30	0:00:45	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	0:01:30

Krafttraining	Liegestütze am **Slingtrainer**	1-armig rudern mit Rotation am **Slingtrainer** (2 Sätze pro Seite)	**ProPilot + Preap Band** Trizeps von unten stehend (2 Sätze pro Seite)	**ProPilot + Preap Band** Bizeps stehend 1-beinig (2 Sätze pro Seite)	**Balance Board - ProPilot + Preap Band** Rotatoren nach oben "U"	Seitenlage R **ProPilot** Knierotation 2 Beine strecken	Seitenlage L **ProPilot** Knierotation 2 Beine strecken
Sätze	3	4	4	4	3	3	3
Wiederholungen	12	12	10	10	8	15	15
Gewicht							
Taktung Wiederholung	0:00:04	0:00:04	0:00:03	0:00:03	0:00:02	0:00:02	0:00:02
Pause	0:00:45	0:00:20	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	0:01:30