

# TRAININGSPLAN

Woche 6 | 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				
<b>Variante schwer</b>	Liegestützeposition Climber x4, Liegestütze x2, Bauchlage Arme im Verlängerung des Körpers strecken x2	Stehend Kniebeuge-Sprung, diagonal Fußspitze R + Fingerspitze L berühren, Kniebeuge-Sprung, diagonal Fußspitze L + Fingerspitze R berühren,	Liegestützeposition mit <b>ProPilot</b> + Bein seitwärts heben mit "Sprungwechsel"	Rückenlage Bridgging, oben halten, gleichzeitig die Füße auseinander und zusammen bringen (Minisprung)
<b>Variante Mittel</b>	Liegestützeposition Climber x4, Liegestütze x1, Bauchlage Arme im Verlängerung des Körpers strecken x1	Stehend Kniebeuge, diagonal Knie R + Ellenbogen L, Kniebeuge, diagonal Knie L + Ellenbogen R,	Liegestützeposition mit <b>ProPilot</b> + Bein seitwärts heben im Wechsel	Rückenlage Bridgging, oben halten, Fuß R nach R tippen und zurück, Fuß L nach L tippen und zurück
<b>Variante leicht</b>	Liegestützeposition Climber x4, Liegestütze kniend x1, Bauchlage Arme im Verlängerung des Körpers strecken x1	Stehend 1/2 Kniebeuge, diagonal Knie R + Ellenbogen L, Kniebeuge, diagonal Knie L + Ellenbogen R,	Liegestützeposition mit <b>ProPilot</b> + Bein heben im Wechsel	Rückenlage Bridgging, Fuß R nach R tippen und zurück, Po runter und wieder hoch, Fuß L nach L tippen und zurück Po runter und wieder hoch
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

<b>Variante schwer</b>	Stehend auf der <b>Blackroll</b> -> 1-beinige Kniebeuge im Wechsel	Stehend <b>ProPilot + Praepband</b> Kniebeuge (unten) mit Frontheben Aufrecht (oben) mit Frontheben + Bein seitlich heben (ABDUKTOR)	Liegestütze position <b>Rutschpads</b> , Beine Beugen-strecken (anhocken) In der Streckung Schulter mit der Hand antippen R <=> L / L<=>R	Bauchlage Arme im Verlängerung des Körpers Arme Beine heben (oben halten) kleine Bewegungen
<b>Variante Mittel</b>	Stehend auf der <b>Blackroll</b> -> Kniebeuge	Stehend <b>ProPilot + Praepband</b> Kniebeuge (unten) mit Frontheben Aufrecht (oben) mit Frontheben	Liegestütze position <b>Rutschpads</b> , Beine Beugen-strecken (anhocken) In der Beugung Schulter mit der Hand antippen R <=> L / L<=>R	Bauchlage Arme im Verlängerung des Körpers Arme Beine heben/ absetzen
<b>Variante leicht</b>	Stehend auf der <b>Blackroll</b>	Stehend <b>ProPilot + Praepband</b> Kniebeuge (unten) mit Frontheben Aufrecht (oben) <b>ohne</b> Frontheben	Liegestütze position Schulter antippen im Wechsel	Bauchlage Arme im Verlängerung des Körpers diagonal Arme Beine 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	3			
Pause zwischen den Zirkeln	0:00:00			

## Beweglichkeit

Pause zwischen den Übungen		Hüftbeuger kniend R	Hüftbeuger kniend L	Obersch. Vord. Kniend R	Obersch. Vord. Kniend L	Obersch. Rück Kniend R	Obersch. Rück Kniend L
0:00:15	Übungsdauer	0:00:30	0:00:30	0:00:30	0:00:30	0:00:30	0:00:30
Pause zwischen den Übungen		Brust liegend R	Brust liegend L	Taube R	Taube L		
0:00:15	Übungsdauer	0:00:30	0:00:30	0:00:30	0:00:30		