TRAININGSPLAN

Woche 6 | 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	Climber/Slider mit **Rutschpads** + **ProPilot** (R + L= 1 Wdh)	Burpee Sprung + **ProPilot**	1-beinige Kniebeuge + Schulterpress 1 **KzH** od. **Kettlebell** (auf dem Kopf) 2 Sätze pro Seite	1-beinige Kniebeuge-Sprung am **Slingtrainer** 2 Sätze pro Seite	Liegestütze am **Slingtrainer** eine Fußspitze auf der Ferse	Liegestützesprung mit dem **ProPilot** **(**Füße + Propilot gleichzeitig vom Boden lösen**)**	**ProPilot** + **Praep-Band** Pull-Over mit gestreckten Arme
Sätze	2	2	4	4	3	2	3
Wiederholungen	30	10	15	12	12	6	12
Gewicht			F: 6Kg -M: 10Kg				
Taktung Wiederholung	0:00:01	0:00:03	0:00:02	0:00:03	0:00:04	0:00:04	0:00:03
Pause	0:00:30	0:00:45	0:00:30	0:00:30	0:00:45	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	Plank mit Unterarmestütze -> 1-armig **Praep-Band** ziehen	Rückenlage **ProPilot + Praep Band** Arm strecken (Trizeps) mit Zug von hinten + Bridging halten, 1 Bein strecken (2 Sätze pro Seite)	**Balance Board + ProPilot + Praep Band** Mit gestreckten Ellenbogen, die Arme nach vorne heben (Deltamuskel)	**Balance Board + ProPilot + Praep Band** stehend Arme beugen (Bizeps)	**Balance Board + ProPilot + Praep Band** Ruderzug Vertikal (proPilot zum Kinn hoch ziehen) mit engen Griff (Deltamuskel + Trapezius)	Auf **Blackroll** stehen Kniebeuge Statisch	**Pezziball,** Füße an der Wand platzieren, Butterfly revers 1 **Kurzhantel** Unilateral (3 Sätze pro Seite)
Sätze	6	4	3	4	3	3	6
Wiederholungen	10	10	8	10	8	1	15
Gewicht							F: 1Kg -M: 3Kg
Taktung Wiederholung	0:00:03	0:00:04	0:00:03	0:00:03	0:00:02	0:00:10	0:00:02
Pause	0:00:45	0:00:20	0:00:30	0:00:30	0:00:30	0:00:15	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

Sprünge	Sprung 1 Mitte | Sprung links, nur mit linken Fuß landen | Mitte mit beiden Füßen | Sprung rechts, nur mit rechten Fuß landen	Sprung 2 Einbeinstand rechts halten | Mitte erst links, dann rechts |Einbeinstand links halten | Mitte erst rechts, dann links
Wdh	10	10
Sprünge / Wdh	4	6
Sätze	3	3
Taktung Wdh	0:00:01	0:00:01
Pause	0:00:15	0:00:15
Pause zwischen die Übungen	0:01:00	0:01:00