

TRAININGSPLAN

Woche 7 | 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	Liegestütze position Arm (R) nach Vorne im Verlängerung des Körpers strecken + Bein diagonal heben -> Arm (R) Retour (gestreckt parallel zum Boden) am Körper -> Fuß + Hand absetzen -> Wechseln	Bauchlage ProPilot Arme nach Vorne im Verlängerung des Körpers strecken ->"U" zur "V" Position Beine & Arme heben/ halten	Stehend ProPilot mit gegenrotation Lunges nach Vorne (R+L) + Lunges nach Hinten(R+L)	Von Seitenlage zu Seitenlage mit Praep-Band (oberer Arm nach oben strecken) + Beine dazu heben
Variante Mittel	Liegestütze position Arm (R) nach Vorne im Verlängerung des Körpers strecken -> Arm (R) Retour (gestreckt parallel zum Boden) am Körper -> Fuß + Hand absetzen -> Wechseln	Bauchlage ProPilot ->"U" hoch Beine & Arme heben/ absetzen	Stehend ProPilot Lunges nach Vorne (R+L) + Lunges nach Hinten(R+L)	Von Seitenlage zu Seitenlage mit Praep-Band (oberer Arm nach oben strecken)
Variante leicht	Liegestütze position kniend Arm (R) nach Vorne im Verlängerung des Körpers strecken -> Arm (R) Retour (gestreckt parallel zum Boden) am Körper -> Fuß + Hand absetzen -> Wechseln	Bauchlage ProPilot ->"U" hoch Arme heben/absetzen	Stehend ProPilot Lunges nach Hinten(R+L)	Von Seitenlage zu Seitenlage (oberer Arm nach oben strecken)
Aktive Phase	0:00:30	0:00:30	0:00:30	0:00:30
Passive Phase	0:00:25	0:00:25	0:00:25	0:00:25
Anzahl Runden	4			
Pause zwischen den Zirkeln	0:05:00			

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		