

TRAININGSPLAN

Woche 7 | 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	Knieheberlauf am Slingtrainer	Kniebeugesprung am Slingtrainer mit Propilot	Pezziball, 4-füßler, 1 Arm nach vorne strecken im Wechsel (R + L= 2 Wiedh.)	Pezziball, 4-füßler, 1 Bein nach hinten strecken im Wechsel (R + L= 2 Wiedh.)	Bauchlage auf dem Pezziball, Füße an die Wand, Butterfly revers 1 Kzh Unilateral (3 Sätze pro Seite)
Sätze	2	2	2	2	6
Wiederholungen	20	10	20	20	15
Gewicht					F: 1Kg -M: 3Kg
Taktung					
Wiederholung	0:00:01	0:00:03	0:00:03	0:00:03	0:00:04
Pause	0:00:30	0:00:45	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

Krafttraining	Balance Board Kniebeuge + Bizeps KZH	Balance Board kniend mit Softpad + Seithenben KZH	Schräg stehend Slingtrainer Ruderzug mit gestreckten Beine	Schräg stehend Slingtrainer Bridging, 1-armig Ruderzug + "Bank drücken" 1 Kurzhantel (2 Sätze pro Seite)	Stehend auf der Blackroll Kniebeuge Statisch
Sätze	2	2	3	2	4
Wiederholungen	15	15	15	8	1
Gewicht	F: 6Kg -M: 10Kg	F: 3Kg -M: 6Kg		8	
Taktung					
Wiederholung	0:00:03	0:00:03	0:00:03	0:00:04	0:00:15
Pause	0:00:30	0:00:30	0:00:45	0:00:20	0:00:30
Pause zwischen den Übungen	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