

TRAININGSPLAN

Woche 8 | 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	Stehend ProPilot 1/2 Kniebeugesprung nach vorne, 1-beinstand R Landung, mit dem PP das Boden berühren, 2-mal rückw. 1-beinig springen -> L	Plank mit Unterarmstütze, Arm nach vorne im Verlängerung des Körpers strecken + Bein diag. Heben + Arm am Körper zurück -> Fuß Unterarm absetzen	Rückenlage ProPilot Bridgging halten, Arme nach oben strecken, die Schulter im Wechsel drehen-heben	Kniend auf einem Pezziball , 1 Bein + Arm diagonal strecken im Wechsel
Variante Mittel	Stehend ProPilot 1/2 Kniebeugesprung nach oben, 1-beinstand R Landung mit dem PP das Boden berühren -> L	Plank mit Unterarmstütze, Arm nach vorne im Verlängerung des Körpers strecken + Arm am Körper zurück -> Unterarm absetzen	Rückenlage ProPilot Bridgging hoch und runter, Arme nach oben strecken, die Schulter im Wechsel heben	Kniend auf einem Pezziball , 1 Bein nach hinten strecken im Wechsel
Variante leicht	Stehend ProPilot 1/2 Kniebeugesprung nach oben, mit beiden Füße landen, 1-beinstand mit dem PP Boden berühren	Plank mit Unterarmstütze + Bein Heben im wechsel	Rückenlage ProPilot 1 Schulter erst drehen-heben danach Bridgging hoch und runter	Kniend auf einem Pezziball , 1 Arm nach vorne strecken im Wechsel
Aktive Phase	0:00:40	0:00:40	0:00:40	0:00:40
Passive Phase	0:00:20	0:00:20	0:00:20	0:00:20
Anzahl Runden	3			
Pause zwischen den Zirkeln	0:00:00			

Zirkel 2

Variante schwer	Liegestütze Position ProPilot mit einem Fuß auf dem Boden -> SPRÜNGE (Füße "wechsel" + Lenker)	Liegestütze Position Füße auf einem Ball , Liegestütze mit einer Blackroll , im Wechsel R + L Ball rollen, 1 Bein diagonal heben	Rückenlage, Fersen auf 1 Ball, die Arme Richtung Decke strecken, Po hoch halten, Füße im Wechsel heben	ProPilot Climber mit gestreckten Armen bei jeden Beinwechsel PP springen lassen
Variante Mittel	Liegestütze Position ProPilot SPRÜNGE (Füße + Lenker)	Liegestütze Position Liegestütze mit einem Ball , im Wechsel R + L Medball rollen, 1 Bein diagonal heben	Rückenlage, Fersen auf 1 Ball, die Arme zur Seite auf dem Boden legen, Po hoch halten, Füße im Wechsel heben	ProPilot Climber mit gestreckten Armen, bei jeden 3. Beinwechsel PP springen lassen
Variante leicht	Liegestütze Position ProPilot SPRÜNGE (nur Lenker)	Liegestütze Position Liegestütze mit einer Blackroll , im Wechsel R + L Blackroll rollen	Rückenlage, Fersen auf 1 Ball, die Arme zur Seite auf dem Boden legen, Po hoch und runter	ProPilot Climber mit gestreckten Armen, bei jeden 5. Beinwechsel PP springen lassen
Aktive Phase	0:00:40	0:00:40	0:00:40	0:00:40
Passive Phase	0:00:20	0:00:20	0:00:20	0:00:20
Anzahl Runden	3			
Pause zwischen den Zirkeln	0:00:00			

Parcours

	Burpee-Sprung mit ProPilot	Liegestütze auf Pezziball mit ProPilot	ProPilot Climber	Bauchlage Arme (ProPilot)-Beine heben/ absetzen	Sprungwechsel auf der Stelle mit ProPilot	Ruderzug waagrecht am Slingtrainer mit ProPilot ,
Aktive Phase	0:02:00	0:02:00	0:02:00	0:02:00	0:02:00	0:02:00
Passive Phase	0:00:15	0:00:15	0:00:15	0:00:15	0:00:15	0:00:00
Anzahl Runde	1					
Pause zwischen die 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		