

# 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				
<b>Variante schwer</b>	Stehend <b>ProPilot</b> 1/2 Kniebeugesprung nach vorne, 1-beinstand R Landung, mit dem <b>PP</b> 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 <b>ProPilot</b> Bridgging halten, Arme nach oben strecken, die Schulter im Wechsel drehen-heben	Kniend auf einem <b>Pezziball</b> , 1 Bein + Arm diagonal strecken im Wechsel
<b>Variante Mittel</b>	Stehend <b>ProPilot</b> 1/2 Kniebeugesprung nach oben, 1-beinstand R Landung mit dem <b>PP</b> das Boden berühren -> L	Plank mit Unterarmstütze, Arm nach vorne im Verlängerung des Körpers strecken + Arm am Körper zurück -> Unterarm absetzen	Rückenlage <b>ProPilot</b> Bridgging hoch und runter, Arme nach oben strecken, die Schulter im Wechsel heben	Kniend auf einem <b>Pezziball</b> , 1 Bein nach hinten strecken im Wechsel
<b>Variante leicht</b>	Stehend <b>ProPilot</b> 1/2 Kniebeugesprung nach oben, mit beiden Füße landen, 1-beinstand mit dem <b>PP</b> Boden berühren	Plank mit Unterarmstütze + Bein Heben im wechsel	Rückenlage <b>ProPilot</b> 1 Schulter erst drehen-heben danach Bridgging hoch und runter	Kniend auf einem <b>Pezziball</b> , 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

<b>Variante schwer</b>	Liegestütze Position <b>ProPilot</b> mit einem Fuß auf dem Boden -> SPRÜNGE (Füße "wechsel" + Lenker)	Liegestütze Position Füße auf einem <b>Ball</b> , Liegestütze mit einer <b>Blackroll</b> , 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	<b>ProPilot Climber</b> mit gestreckten Armen bei jeden Beinwechsel <b>PP</b> springen lassen
<b>Variante Mittel</b>	Liegestütze Position <b>ProPilot</b> SPRÜNGE (Füße + Lenker)	Liegestütze Position Liegestütze mit einem <b>Ball</b> , 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	<b>ProPilot Climber</b> mit gestreckten Armen, bei jeden 3. Beinwechsel <b>PP</b> springen lassen
<b>Variante leicht</b>	Liegestütze Position <b>ProPilot</b> SPRÜNGE ( nur Lenker)	Liegestütze Position Liegestütze mit einer <b>Blackroll</b> , im Wechsel R + L <b>Blackroll</b> rollen	Rückenlage, Fersen auf 1 Ball, die Arme zur Seite auf dem Boden legen, Po hoch und runter	<b>ProPilot Climber</b> mit gestreckten Armen, bei jeden 5. Beinwechsel <b>PP</b> 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 <b>ProPilot</b>	Liegestütze auf <b>Pezziball</b> mit <b>ProPilot</b>	<b>ProPilot Climber</b>	Bauchlage Arme ( <b>ProPilot</b> )-Beine heben/ absetzen	Sprungwechsel auf der Stelle mit <b>ProPilot</b>	Ruderzug waagrecht am <b>Slingtrainer</b> mit <b>ProPilot</b> ,
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		