

TRAININGSPLAN

Woche 10 | 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	Bauchlage 1-mal die Arme (nach vorne gestreckt) und die Beine heben -> Liegestütze	4-Füßler mit Rutschpad (Knien leicht heben) Beine strecken -> Liegestütze Beine beugen -> 4-Füßler	Stehend Tiefer Kniebeugesprung mit 2 Sek. halten unten + 1/4 Drehung Sprung in der Beuge ohne Reaktivität mit 2 Sek. halten-> R + Mitte + L + Mitte	Plank 1 Bein heben, die Beine überkreuzen und das Boden mit der Fußspitze antippen
Variante Mittel	Bauchlage 1-mal die Hände vom Boden lösen und die Beine heben -> Liegestütze	Liegestütze position Rutschpads 4-Füßler-> anhocken	Stehend Tiefer Kniebeugesprung mit 2 Sek. halten unten + 1/4 Drehung Sprung in der Beuge mit Reaktivität-> R + Mitte + L + Mitte	Plank 1 Bein heben, die Fußspitze auf der Ferse antippen und seite wechseln
Variante leicht	Bauchlage 1-mal die Hände vom Boden lösen -> Liegestütze kniend	Liegestütze position Rutschpads Climber	Stehend Kniebeugesprung + 1/4 Drehung Sprung in der Beinstreckung mit Reaktivität -> R + Mitte + L + Mitte	Plank 1 Bein/Fuß im Wechsel heben
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	Liegestützeposition mit dem ProPilot, die Füße auf die Rutschpads beim Anhocken stehen die Schultern senkrecht zum PP . In der Beinstreckung sich nach hinten "lang machen"	Plank seitlich mit dem Bein heben ->hoch Liegestützposition -> Plank seitlich	stehend auf der Blackroll -> 1-beinige Kniebeuge im Wechsel	Bauchlage (Arme + Beine heben)x1 -> Liegestütze hoch, 1 Arm nach vorne strecken
Variante Mittel	Liegestützeposition mit dem ProPilot, die Füße auf die Rutschpads -> Anhocken	Plank seitlich mit Bein heben Seite wechseln -> Plank seitlich	stehend auf der Blackroll -> Kniebeuge	Bauchlage (Arme + Beine heben)x2 -> Liegestütze hoch, 1 Arm nach vorne strecken
Variante leicht	Liegestützeposition mit dem ProPilot, die Füße auf die Rutschpads -> Climber	Plank seitlich Seite wechseln -> Plank seitlich	Blackroll 1/2 Kniebeuge statisch halten	Bauchlage (Arme + Beine heben)x2 -> Lieg Stü kniend hoch, 1 Arm nach vorne strecken
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	2					
Pause zwischen die 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		