

TRAININGSPLAN

Woche 9 | 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	Liegestützeposition ProPilot nach jeder "Froschbewegung" 1 x Liegestütze	Stehend ProPilot Lunges mit dem Fuß R nach hinten (R Fuß nach hinten/Links versetzen) + Oberkö. Rotation L	Rückenlage Praep-Band im Rücken quer und mit den Hände festhalten -> Bankdrücken Bewegung mit den Arme, Crunches mit 2 gestreckten Beine nach oben, Fußspitze mit Fingerkuppen antippen	ProPilot Standwaage + "V" Position, 1-mal ein- und aufrollen (Bein wechseln)
Variante Mittel	Liegestützeposition ProPilot nach jeder 2. "Froschbewegung" 1 x Liegestütze	Stehend ProPilot Lunges mit dem Fuß R nach hinten (R Fuß nach hinten/gerade versetzen) + Oberkö. Rotation L	Rückenlage Praep-Band im Rücken quer und mit den Hände festhalten -> Bankdrücken Bewegung mit dem Arm, Crunches mit 1 gestreckten Beine nach oben, Fußspitze (L) mit Fingerkuppe (R) antippen und wechseln	ProPilot Standwaage + "U" Position, 1-mal ein- und aufrollen (Bein wechseln)
Variante leicht	Liegestützeposition ProPilot nach jeder 2. "Froschbewegung" 1 x Liegestütze kniend	Stehend ProPilot Lunges mit R Fuß nach hinten, R Fuß nach hinten/gerade + Oberkö. Gerade halten ohne Rotation	Rückenlage, die Arme zur Seite (Bankdrücken-Pos.), Crunches mit 1 gestreckten Beine nach oben, Fußspitze (L) mit Fingerkuppe (R) antippen und wechseln	ProPilot Standwaage + "T" Position mit Handwechsel, 1-mal ein- und aufrollen (Bein wechseln)
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	4-füßler, Knie heben zur Bridgging, Bein /Arm diagonal heben	Stehend, 2 Sprung-Lunges (Sprungwechsel) + Seite wechseln mit Sprungwechsel	Lieg.stü Pos. Knie vor und zurück ->Unterarmstütz Knie vor und zurück	Stehend Rutschpads Sprung nach vorne, zurück rückwärtz mit den Arme (Liegestütze position)
Variante Mittel	4-füßler, Knie heben zur Bridgging, Bein heben	Stehend, 1 Kniebeugesprünge + 1 Sprung-Lunges R + zurück + 1 Kniebeugesprünge + 1 Sprung-Lunges L	Lieg.stü Pos. ->Unterarmstütz Knie vor und zurück -> Lieg.stü pos	Stehend Sprung nach vorne, zurück rückwärtz 4-füßler
Variante leicht	4-füßler, Knie heben zur Bridgging	Stehend, Kniebeugesprünge mit Seitwechsel	Lieg.stü Pos. Knie vor und zurück ->Unterarmstütz -> Lieg.stü pos	Stehend Sprung nach vorne, zurück rückwärtz marschieren tief in den Knien
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 waagerecht 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		