





OBJECTIVE: 17.03.20


- 30-45 Minuten Off Ice Training lfd:1
- Beginn 6:00-7:00 Uhr
- Koordination, Stabilisation, Dynamische Bewegungen, Plyo RS mit MB
- Das Video findet ihr, siehe Link 

SOCIAL LINKS:

 [https://www.instagram.com/p/B901S7EqvqH/](#)

 <https://www.instagram.com/p/B901S7EqvqH/>

 https://www.youtube.com/watch?v=yuJiuyYDL_Y



Trainingsart	Übungsform/ Ausführung	Dauer
Aufwärmen:	<p><u>Körperhygiene:</u> Kategorie 1a) b) Kategorie 2 a) b) Springseilprogramm verschiedene Varianten 4-5 Sets 60-75 Sek. Belastung</p> <p><u>Funktionshygiene (Festhalten)</u> Stabilisation von Bauch, Rücken und Rumpf Bereich 4-5 Sets 45-60 Sek. Belastung</p> <p><u>Bewegungshygiene (Spannen)</u> Dynamische Bewegungen verschiedene Varianten 4-5 Sets 20-30 Sek. Belastung</p> <p><u>Federhygiene/Plyo-giene (Federn)</u> Plyo mit dem Red Stick, wenig Widerstand verschiedene Varianten ohne und mit Medizinball MB 4-5 Sets</p> <p><u>Schnelligkeit</u></p>	30-45 Min.
Hauptteil:	<p><u>Tipps</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Trainingsgeräte: Springseil, Red Stick (Vierkant-Eishockeyschläger und arbeiten mit dem eignem Körpergewicht . - Alles Barfuß - Weichen Untergrund (Matte, Rasen, Waldboden) - Anspannung 45-60 Sek. vs. Entspannung 15-20 Sek. 	Min
Entspannung:	Foam Roller	12 Min.
Gesamt:		60 Min.