


OBJECTIVE: 19.03.20

- 30-45 Minuten Off Ice Training lfd: 2


- Beginn 6:00-7:00 Uhr


-Warm Up (Foam Roller) Stepper-Programm


Koordination, Kräftigung, Explosivität mit MB


- Das Video findet ihr, siehe Link 

SOCIAL LINKS:

 _____

 _____

 <https://www.youtube.com/watch?v=bP-H6Zkg1pE>

 _____

Trainingsart	Übungsform/ Ausführung	Dauer
Aufwärmen:	<p><u>Körperhygiene:</u> Kategorie 1a) b) Kategorie 2 a) b) 6 Varianten als Warm Up mit der Foam Rolelr 25 Sek. Belastung. Alle Warm Up Varianten 2x</p> <p><u>Funktionshygiene (Festhalten)</u></p> <p><u>Bewegungshygiene (Spannen)</u></p> <p><u>Federhygiene/Plyo-giene (Federn)</u> Stepper-Programm verschiedene Varianten, Quick Feets arbeiten, Kräftigung, Explosivität und Koordination miteinander verbunden. Untere und obere Extremitäten. 20-30 Sek. Belastung.</p> <p><u>Schnelligkeit</u></p>	30-45 Min.
Hauptteil:	<p><u>Tipps</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Trainingsgeräte: Foam Roller, Stepper, MB (Medizinball) zwischen 1-4 Kg. und arbeiten mit dem eigenen Körpergewicht - Die Varianten sollten, wenn möglich im Wechsel von Vertikal zu Horizontal obere und untere Extremitäten variieren - Anspannung 20-30 Sek, Entspannung 20-30 Sek. 	Min
Entspannung:		Min.
Gesamt:		45 Min.