

OBJECTIVE: 24.03.2020

- 30-45 Minuten Off Ice Training lfd: 3
- Beginn: 6:00-7:00 Uhr
- Warm up Schaumstoffblock/Slide Pads

Kräftigung und Balance

- Das Video findet ihr, siehe Link 

SOCIAL LINKS:

 <https://www.youtube.com/watch?v=8kLcJxh-oZU&t=204s>



Trainingsart	Übungsform/ Ausführung	Dauer
Aufwärmen:	<p>Körperhygiene: Kategorie 1a) b) Kategorie 2 a) b) 6 Varianten Warm up mit dem Schaumstoffblock: 2x jede Variante, alles Barfuß 30-45 Sek. Belastung. Liegestützgriffe verschiedene Varianten. Nach jeder SB Variante Liegestütze (verschiedene Griffarten) 20-25 Sek. Belastung</p> <p>Funktionshygiene (Festhalten)</p> <p>Bewegungshygiene (Spannen) Slide Pads 12 verschiedene Varianten obere und untere Extremitäten Körperstammuskulatur 20-30 Sek. Belastung</p> <p>Federhygiene/Plyo-giene (Federn) 2-3 Varianten mit dem SB. 20-25 Sek. Belastung</p> <p>Schnelligkeit</p>	30-45 Min.
Hauptteil:	<p>Tipps:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Warm Up Barfuß, Stabilität der Fußgelenke, Balance und Kräftigung 2. Vertikal versus Horizontale Bewegungen 3. Auf die Ausführung achten, 3+1 Regel beachten 4. Anspannung 20-45 Sek. Entspannung 20-30 Sek. 5. Trainingsgeräte: Schaumstoffblock, Slide Pads Liegestützgriffe und das eigene Körpergewicht 	Min
Entspannung:	Foam Roller	12 Min.
Gesamt:		60 Min.