

OBJECTIVE: 31.02.2020

- 30-45 Minuten Off Ice Training lfd: 5

- Beginn: 6:00-7:00 Uhr

-Warm Up: Springseil, Liegestütz und Kräftigung/Aktivierung auf Widerstand

- Das Video findet ihr, siehe Link 

SOCIAL LINKS:



<https://www.youtube.com/watch?v=Kb64uc4Xfug>

Trainingsart	Übungsform/ Ausführung	Dauer
Aufwärmen:	<p><u>Körperhygiene:</u> Kategorie 1a) b) Kategorie 2 a) b) Springseil 4 Varianten 60-75 Sek. Belastung Liegestützgriffe 4 Varianten 20-30 Sek. Belastung Alle Varianten 2x</p> <p><u>Funktionshygiene (Festhalten)</u></p> <p><u>Bewegungshygiene (Spannen)</u> Minibandtraining untere Extremitäten jede Variante 2x 25-30 Sek. Belastung</p> <p><u>Federhygiene/Plyo-giene (Federn)</u></p> <p><u>Schnelligkeit</u></p>	30-45 Min.
Hauptteil:	<p style="text-align: center;"><u>Tipps</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Springseil auf weichen Untergrund (Barfuß) 2. Miniband oberhalb der Kniescheibe anlegen, siehe Video (desto weiter das Band vom Gelenk weg ist, desto höher der Widerstand) 3. Vertikal vs. Horizontal 4. Anspannung 20-30 Sek. Entspannung 20-30 Sek. 5. Trainingsgeräte: Springseil, Miniband, Liegestützgriffe und das eigene Körpergewicht 	Min
Entspannung:	Foam Roller	12 Min.
Gesamt:		60 Min.