


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