


OBJECTIVE: 14.04.20

- 30-45 Minuten Off Ice Session lfd: 9
- Beginn 6:00-7:00 Uhr
-
- Mobilisation/Kräftigung/Koordination
- Das Video findet ihr, siehe Link 

SOCIAL LINKS:



<https://www.youtube.com/watch?v=03bMfkEEp5>

Trainingsart	Übungsform/ Ausführung	Dauer
Aufwärmen:	<p><u>Körperhygiene:</u> Warm Up Theraband/Miniband obere und untere Extremitäten 12 Varianten 30 Sek. Belastung</p> <p><u>Funktionshygiene (Festhalten)</u></p> <p><u>Bewegungshygiene (Spannen)</u></p> <p><u>Federhygiene/Plyo-giene (Federn)</u> Medizinball-Programm mit 2-4 Kg obere & untere Extremitäten 10-12 Varianten 20-30 Sek. Belastung</p> <p><u>Schnelligkeit</u></p>	30-45 Min.
Hauptteil:	<p><u>Tipps:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Warm Up: 5-6 Varianten für den Oberkörper Brust, Schulter und Nacken 2. Warm Up: 5-6 Varianten untere Extremitäten 3. Vertikal vs. Horizontal Bewegungen 4. Belastung 30-40 Sek. Entlastung 20-30 Sek. 5. Trainingsgeräte: Miniband, Theraband, Medizinball , Barfuß auf weichen Untergrund 	Min
Entspannung:		Min.
Gesamt:		Min.