

**OBJECTIVE:** 2.04.20

- 30-45 Minuten Off Ice Session lfd: 6

- Beginn 6:00-7:00 Uhr

-Warm Up: Stickhandling Balance

-Penalty Box mit Miniband

-Das Video findet ihr, siehe Link 

**SOCIAL LINKS:**

  <https://www.youtube.com/watch?v=1XYs5RNwP3>

Trainingsart	Übungsform/ Ausführung	Dauer
<b>Aufwärmen:</b>	<p><b><u>Körperhygiene:</u></b> Kategorie 1a) b) Kategorie 2 a) b) Stickhandling auf dem Bosu-Ball verschiedene Varianten Front &amp; Side Fake, Flipp the Puck und Balance Varianten. Belastung 30-45 Sek.</p> <p><b><u>Funktionshygiene ( Festhalten )</u></b> Stabilisation mit dem Bosu Ball Aktivierung Rumpf 30-45 Sek. Belastung</p> <p><b><u>Bewegungshygiene ( Spannen )</u></b></p> <p><b><u>Federhygiene/Plyo-giene ( Federn )</u></b> Penalty Box auf Widerstand verschiedene Varianten. arbeiten an den Quick Feets, Koordination und Rhythmus. Belastung 20- 30 Sek. Alle Varianten 2x</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. Warm Up alle Varianten 2x</li> <li>2. Beim Stickhandling auf die Führhand, tiefe Position und Balance achten</li> <li>3. Penalty Box, wenn möglich Barfuß</li> <li>4. Als Ersatz mit Kreide oder Tape aufmalen</li> <li>5. Wem das Miniband zu schwer ist, ohne Miniband arbeiten</li> <li>6. Vertikal vs. Horizontal Bewegungen</li> </ol>	Min
<b>Entspannung:</b>	Auslaufen 100-120 Puls	12 Min.
<b>Gesamt:</b>		60 Min.