

**OBJECTIVE:** 21.04.20

- 30-45 Minuten Off Ice Session lfd: 10

- Beginn 6:00-7:00 Uhr

-Aktivierung Leitertraining/Kräftigung: mit Widerstand & Leiter

-Das Video findet ihr, siehe Link 

**SOCIAL LINKS:**

 \_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_

 <https://youtu.be/ICUpob-Qzb4>

Trainingsart	Übungsform/ Ausführung	Dauer
<b>Aufwärmen:</b>	<p><b><u>Körperhygiene:</u></b> Aktivierung mit der Leiter, Körpertemperatur steigern verschiedene Varianten vertikal vs. Horizontal &amp; Vorwärts vs. Rückwärts Bewegungen</p> <p><b><u>Funktionshygiene ( Festhalten )</u></b></p> <p><b><u>Bewegungshygiene ( Spannen )</u></b> Leitertraining mit Miniband auf Widerstand linear vs. lateral verschiedene Varianten</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. Auf die Fußarbeit achten (Quick Feets)</li> <li>2. Weichen Untergrund (Wiese, Waldboden)</li> <li>3. Wenn keine Leiter vorhanden, mit Kreide oder Tape auf den Boden auftragen</li> <li>4. Jede Variante 2x</li> <li>5. Nach jeder Variante 15-20 Sek. Pause</li> </ol>	Min
<b>Entspannung:</b>		Min.
<b>Gesamt:</b>		60 Min.