

OBJECTIVE: 28.04.20

- 30-45 Minuten Off Ice Session lfd: 11

- Beginn 6:00-7:00 Uhr

- Warm Up: Aktivierung & Stabilität mit MB/TRX Band Kräftigung

- Das Video findet ihr, siehe Link 

SOCIAL LINKS:



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

Trainingsart	Übungsform/ Ausführung	Dauer
Aufwärmen:	<p><u>Körperhygiene:</u></p> <p>Funktionshygiene (Festhalten) Warm Up 10 Varianten obere und untere Extremitäten mit dem Medizinball 2-4 Kg 45 Sek. Belastung 30 Sek. Erholung jede Variante 2x</p> <p>Bewegungshygiene (Spannen) Kräftigung TRX Band primär obere Extremitäten Arme, Brust, Rücken und Schulter 10 Varianten 45 Sek. Belastung, 30 Sek. Erholung jede Variante 2x</p> <p>Federhygiene/Plyo-giene (Federn)</p> <p><u>Schnelligkeit</u></p>	30-45 Min.
Hauptteil:	<p><u>Tipps:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Alle Übungen auf weichen Untergrund (Rasen, Sand) 2. Warm Up: Vertikal vs. Horizontal Bewegungen 3. Wenn MB nicht vorhanden, 2 L Wasserflasche 4. Wenn TRX Band nicht vorhanden stabiles Seil 5. Auf die Ausführungen der Varianten achten (Technik kommt vor Arbeit) 	Min
Entspannung:	Foam Roller	12 Min.
Gesamt:		60 Min.