

**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=EjjauWUZYhc>

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