

**OBJECTIVE:** 30.04.20

- 30-45 Minuten Off Ice Session lfd: 12

- Beginn 6:00-7:00 Uhr

-Dynamische Bewegungen Obere und untere Extremitäten

-Das Video findet ihr, siehe Link 

**SOCIAL LINKS:**



<https://youtu.be/MCxfJTiAqyU>

Trainingsart	Übungsform/ Ausführung	Dauer
<b>Aufwärmen:</b>	<p><u>Körperhygiene:</u></p> <p><u>Funktionshygiene ( Festhalten )</u></p> <p><u>Bewegungshygiene ( Spannen )</u> Dynamische Bewegungen Aufteilung: untere &amp; obere Extremitäten im Wechsel. Horizontal vs. Vertikal Oberkörper Druck Bewegungen/Beine Lineare Bewegungen. Belastung 45 Sek.-Erholung 30 Sek.</p> <p><u>Federhygiene/Plyo-giene ( Federn )</u></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. Trainingsgeräte: Slide Pad (Synthetik Lappen), Liegestützgiffe (nicht vorhanden, weichen Untergrund)</li> <li>2. Die ersten 6 Varianten langsam ausführen, siehe Video (Warm Up)</li> <li>3. Glatten Untergrund, wenn möglich Barfuß</li> <li>4. Auf die Technik und Atmung achten</li> </ol>	Min
<b>Entspannung:</b>		Min.
<b>Gesamt:</b>		Min.