


**OBJECTIVE:** 7.04.20



- 30-45 Minuten Off Ice Session lfd: 7



- Beginn 6:00-7:00 Uhr

-Warm Up: Springeseil, Aktivierung & Stabilität/TRX Band Kräftigung

-Das Video findet ihr, siehe Link 

**SOCIAL LINKS:**

  <https://www.youtube.com/watch?v=8PmfM4wn-twc&t=44s>

Trainingsart	Übungsform/ Ausführung	Dauer
<b>Aufwärmen:</b>	<p><b><u>Körperhygiene:</u></b> Kategorie 1a) b) Kategorie 2 a) b) 4 Varianten 2 Sets Springeseil 60 Sek. Belastung 20 Sek. Pause</p> <p><b><u>Funktionshygiene ( Festhalten )</u></b> 4 Varianten 2 Sets 60 Sek Belastung 20 Sek. Pause</p> <p><b><u>Bewegungshygiene ( Spannen )</u></b> 4 Varianten 2 Sets Dynamische Bewegungen 60 Sek. 20 Sek. Pause</p> <p><b><u>Federhygiene/Plyo-giene ( Federn )</u></b></p> <p><b><u>Schnelligkeit</u></b></p>	15-18 Min.
<b>Hauptteil:</b>	<p><b><u>TRX Band :</u></b></p> <p>1 Einbeinig Kanone li re mit Jump Vertikal 2 Liegestütz normal Horizontal 3 Zug Einarmig Rücken Vertikal 4 Brust: Arme auseinander und zusammen Horizontal 5 Das V Zug Rücken Vertikal 6 Füße ins TRX Band Liegestütz Beine auf und zu Horizontal 7 Ein Fuß im TRX Band Ausfallschritt Vertikal 8 Füße ins TRX Band Klappmesser Horizontal 9 Mit beiden Händen das TRX Band greifen und reindrehen Vertikal 10 Füße ins TRX Band Knie durch die Beine Horizontal Belastung 30 Sek. Entlastung 30 Sek 2 Sets mit 2 Min Pause</p>	15-20 Min
<b>Entspannung:</b>	Foam Roller	12 Min.
<b>Gesamt:</b>		60 Min.