


OBJECTIVE: 9.04.20

- 30-45 Minuten Off Ice Session lfd: 8

- Beginn 9:00-10:00 Uhr

-12 Stationen Zirkeltraining


-Das Video findet ihr, siehe Link 

SOCIAL LINKS:

 _____

 _____

 _____

 <https://youtu.be/c4qDmiU1Vy0>

Trainingsart	Übungsform/ Ausführung	Dauer
Aufwärmen:	<p><u>Körperhygiene:</u></p> <p><u>Funktionshygiene (Festhalten)</u></p> <p><u>Bewegungshygiene (Spannen)</u></p> <p><u>Federhygiene/Plyo-giene (Federn)</u></p> <p><u>Schnelligkeit</u></p>	30-45 Min.
Hauptteil:	<p><u>12 Stationen Zirkeltraining 2 Kreise 1. Kreis 50 Sek 2. Kreis 40 Sek. 30 & 20 Sek Pause</u></p> <p>1 Foam Roller Kniebeuge vorne vertikal</p> <p>2 Liegestütz an der Treppe rauf und runter horizontal Druck</p> <p>3 Zug zur Brust vertikal</p> <p>4 Miniband sumo Vertikal</p> <p>5 Dips an der Treppe horizontal Druck</p> <p>6 Stepper lateral rauf-runter vertikal</p> <p>7 TRX- Band V diagonal vertikal zug</p> <p>8MB Kniebeuge vorne mit Jump vertikal</p> <p>9 Liegestütz mit Schaukel horizontal</p> <p>10 Hinteres Bein erhöht Kniebeuge vertikal</p> <p>11 Kombisprünge lateral</p> <p>12 Ausfallschritt und Kick zur Seite</p> <p>Nach dem 1. Kreis 3 min. Pause</p>	40 Min
Entspannung:		Min.
Gesamt:		45 Min.