



OFF ICE SESSION

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

#MOREPOTENTIAL