


OBJECTIVE: 5.05.20

- 30-45 Minuten Off Ice Session lfd: 13

- Beginn 8:00-9:00 Uhr

-Obere Extremitäten: Schulter, Brust und Arme

-Das Video findet ihr, siehe Link 

SOCIAL LINKS:



<https://youtu.be/2OPGiwwBGdo>

| Trainingsart | Übungsform/ Ausführung | Dauer |
|---------------------|--|------------|
| Aufwärmen: | <p><u>Körperhygiene:</u></p> <p><u>Funktionshygiene (Festhalten)</u></p> <p><u>Bewegungshygiene (Spannen)</u> Aktivierung Schulter Kurzhantel 3-4 Varianten, Aktivierung Arme Liegestütz & Theraband 4-6 Varianten Aktivierung: Brust: 4 Varianten Kräftigung: Schulter, Arme und Brust alle Varianten 45 Sek. Belastung 20 Sek. Pause</p> <p><u>Federhygiene/Plyo-giene (Federn)</u></p> <p><u>Schnelligkeit</u></p> | 30-45 Min. |
| Hauptteil: | <p><u>Tipps:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Trainingsgeräte: Kurzhantel 1,5 Kg (Wasserflasche), Liegestützgriffe und Theraband 2. Belastung 45 Sek. Entlastung 20 Sek. 3. Auf die Technik achten. Gerader Rücken bei den Varianten im Stand. 4. Auf die Atmung achten: die letzten 3-5 Sek. halten am tiefsten oder anstrengten Punkt | Min |
| Entspannung: | | Min. |
| Gesamt: | | 60 Min. |