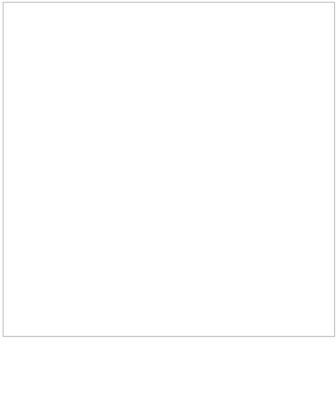


Trainingsprogramm

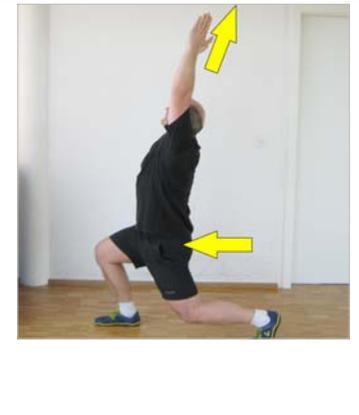
Mostability

Trainer: Stefan Lerch 30.07.18

Spezial

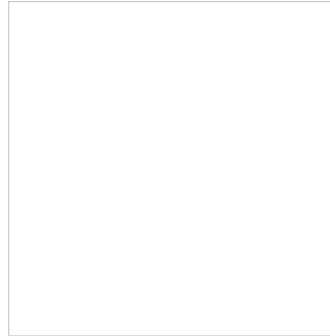
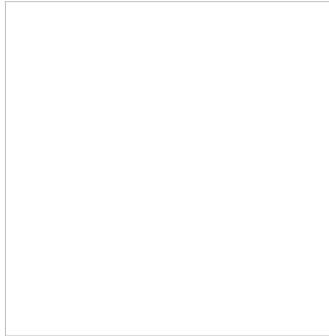
<p>Spezial Grundlagen Gerät Nr.</p> <p>Spezial Spezial</p>		<p>je Übung 2 x pro Seite langsam kontrolliert (mit Atmung)</p> <p>Warm up - zügig je 3 x</p> <p>"Problemseite" 3-4 x</p> <p>Assessment: Trainer, selbst</p>
------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Aufwärmen

<p>Frei Opener Gerät Nr.</p> <p>Zeit (min)</p>				<p>Machen Sie einen grossen Schritt nach vorne Ziehen Sie den Hosenbund vorne hoch Strecken Sie die Hände hinter dem Kopf zur Decke "grosser Bogen" das hintere Knie zum Boden sinken lassen - ausatmen</p>
--------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Frei
Knee Hug
Gerät Nr.

Zeit (min)



Gehen Sie leicht in die Knie
Heben Sie ein Bein
Ziehen Sie das Knie zum Brustkorb - ausatmen
Der Rücken bleibt gerade - Hosenbund hinten hoch
(Stehen Sie auf die Zehenspitze)

Frei
Heel To Butt
Gerät Nr.

Zeit (min)



Gehen Sie leicht in die Knie
Fassen Sie einen Fuss
Hosenbund vorne hoch
Das Knie nach hinten schieben als möchten Sie laufen
Verbeugen Sie sich aus dem Hüftgelenk mit vorne gespanntem T-Shirt bis parallel zum Fussboden

Frei
Hams to Rotation
Gerät Nr.

Zeit (min)



Machen Sie einen grossen Schritt zurück
Der Brustkorb ist auf dem vorderen Oberschenkel , die Hände am Boden
Strecken Sie das vordere Bein, das Gesäss geht zur Decke, die Hände bleiben am Boden, der Kopf "hängt" - ausatmen

Gehen Sie in die Ausgangsposition zurück und machen Sie sich lang - einatmen
Die Hand aussen am Oberschenkel durch Drehung des Brustkorbs nach oben führen - ausatmen

Frei
Lunge Twister
Gerät Nr.

Zeit (min)



Machen Sie einen grossen Schritt nach vorne
Drehen Sie die Hüfte zum vorderen Bein
Drehen Sie den Oberkörper und den Kopf soweit als möglich -
ausatmen

zurück zur Mitte - einatmen

Drehen Sie sich beginnend mit der Hüfte soweit als möglich auf
die andere Seite - ausatmen

Frei
Glute stehend
Gerät Nr.

Zeit (min)



Gehen Sie leicht in die Knie
Legen Sie ein Bein auf den anderen Oberschenkel
Sitzen Sie so tief wie möglich mit dem T-Shirt vorne gespannt ab
Hosenbund hinten hoch
- ausatmen

Frei
Side Lunge Crossover
Gerät Nr.

Zeit (min)



Machen Sie einen weiten Schritt zur Seite
Sitzen Sie so tief wie möglich ab, dabei belasten Sie die
ganze Schuhsohle von vorne bis hinten
- ausatmen
Stossen Sie sich mit dem Bein ab und überkreuzen Sie das
Standbein - einatmen
Gehen Sie soweit als möglich in die Knie - ausatmen