

BEINARBEITEN / SCHRITT-TRAINING

Donnerstag 2.4.

DAUER TOTAL CA. 20' (110)

AUFWÄRTEN : SEILSPRINGEN AN ORT, INKL. ROTATION ADME (OHNE SEIL)

10x BEIDE FÜSE	} 1x	1. DURCHGANG	20 x	} 2. DURCHGANG
10x ABWECHSELND			20 x	
10x RECHTES BEIN			20 x	
10x LINKES BEIN			20 x	

SEITWÄRTS BEINE NUR NACHZIEHEN
3 SCHRITTE, AM ENDE 5 STAKKATO SCHRITTE
AN ORT MIT KNIE HOCH / 3 SEITWÄRTS
ZURÜCK, 5 STAKKATO

2x 1 MIN.
30 SEC PAUSE

5' MIN

30 SEC ANFERSEN

DEHNEN

: ARM GESTRECKT VOR BRUST, MIT 2. ARM SPANNEN 10 SEC HALTEN, ARM WECHSELN

ARM HINTER KOPF AUF SCHULTER, MIT 2. ARM SPANNEN 10 SEC HALTEN, ARM WECHSELN

HÜFTE KREISEN IN LEICHTER GRÄTSCHEN 10 SEC, RICHTUNG WECHSELN

IN LEICHTER GRÄTSCHEN SEITLICH ÜBER HÜFTE ZUM FUSKNÖCHEL 10 SEC HALTEN, WECHSELN

BEIDE KNIE IN UHRZEIGERSINN 10 SEC DREHEW KREISEN; 10 SEC GEGEN-UHRZEIGER; 10 SEC GEGEN LÄUFIG

3' MIN

FUSS AN WAND 10 SEC SPANNEN; WECHSELN

FUSS AN GESÄSS 10 SEC SPANNEN, WECHSELN



ÜBUNG SCHRITTE: SOFERN MÖGLICH VOR SPIEGEL

- 1) FECHTSTELLUNG NORMAL
 - 1 SCHRITT VOR 1 SCHRITT ZURÜCK 5x
 - 2 SCHRITTE VOR 1 ZURÜCK 5x
 - 1 SCHRITT VOR 2 SCHRITTE ZURÜCK 5x
 - 2 SCHRITTE VOR 2 SCHRITTE ZURÜCK 5x

30 SEC PAUSE; ÜBUNG 1 WIEDERHOLEN
- 2) 1 SCHRITT VOR, LANGSAM UND ZIEHEN ARM STRECKEN, SCHNELLER SCHRITT RÜCKWÄRTS 10x
- 3) ANALOG ÜBUNG 2) NACH SCHRITT RÜCKWÄRTS AUSFALL, 5 SEC HALTEN ZURÜCK IN FECHTSTELLUNG 10x
- 4) ANALOG ÜBUNG 3) JEDOCH NACH AUSFALL SOFORT! ZURÜCK IN FECHTSTELLUNG 10x
- 5) 1 SCHRITT VOR, 2 SCHRITT ZURÜCK - BEI 2. SCHRITT ARM STRECKEN, AUSFALL 5 SEC HALTEN, IN FECHTSTELLUNG VORWÄRTS AUFSTEHEN 10x
- 6) ANALOG ÜBUNG 5) JEDOCH SOFORT NACH AUSFALL VORWÄRTS AUFSTEHEN 10x
- 7) ANALOG ÜBUNG 5) JEDOCH NACH AUSFALL REDOUBLEMENT MIT EBENFALLS 5 SEC HALTEN, RÜCKWÄRTS IN POSITION 10x
- 8) ANALOG ÜBUNG 7) JEDOCH SCHNELL 10x

ca 11' MIN
MIT PAUSEN

WENN IHR NOCH NICHT MÜDE SEID DÜRFT IHR DIE ÜBUNGEN WIEDERHOLEN JEDOCH NUR 5 REPETITIONEN

