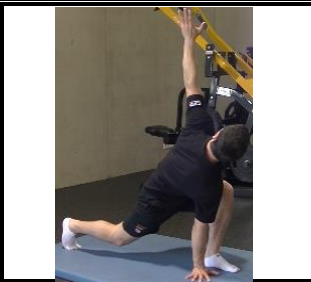
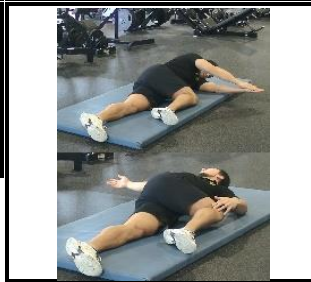


1		90/90 stretch	
Sätze	3		
Dauer (s)	90		
Link:			

2		Knie seitlich ablegen	
Sätze	3		Die Ausgangsposition ist sitzend mit angestellten Beinen. Die Beine werden dann abwechselnd nach links und rechts abgelegt
Dauer (s)	90		
Link:			

3		Ausfallschritt mit Rotation abgestützt	
Sätze	3		Beim diesem großen Ausfallschritt wird der diagonale Arm zum vorderen Bein auf dem Boden abgestützt. Der Körper dreht sich auf, weg vom abgestützten Arm und der freie Arm folgt der Bewegung gestreckt nach oben.
Wdh.	10		
Link:			

4		Rumpfrotation in Seitlage	
Sätze	3		Man liegt seitlich auf dem Boden, das obere Bein ist nach vorne angewinkelt, die Arme gerade nach vorne ausgestreckt. Die Position der Beine bleibt gleich, während der obere Arm nach hinten aufrotiert, zusammen mit dem Oberkörper.
Wdh.	10		
Link:			


5		KH Überzüge	
Sätze	3		Die Ausgangsposition ist die Rückenlage auf einer Bank. Die KH wird zwischen den Händen gehalten. Nun wird sie über den Kopf nach unten herabgelassen. Dabei wird darauf geachtet, dass der Rücken an der Bank gepresst bleibt, um ein Hohlkreuz zu vermeiden. Nun wird die KH mit beinahe gestreckten Armen wieder bis auf Höhe der Brust gezogen.
Wdh.	10 8 6		
P (s)	30		
Link:			

6		MedBall Overhead Throw	
Sätze	3		Ausgangsposition ist ein Kniestand bei welchem abwechselnd das linke oder das rechte Bein aufgestellt sind. In der Übungsausführung wird der Medizinball über den Kopf geführt und Schnellkräftig neben dem aufgestellten Bein auf den Boden geworfen.
Wdh.	10 8 6		
P (s)	30		
Link:			

7		Split Squad slide	
Sätze	3		Ausgangsposition ist eine leichte Schrittstellung, aus welcher das Bein nach hinten gleitet.
Wdh.	10 8 6		
P (s)	30		
Link:			

8		KH Rudern im Liegestütz	
Sätze	3		Die Bewegung wird initiiert durch eine leichte Oberkörperrotation und das nach hinten ziehen des Schulterblatts. Die konzentrische Bewegungsphase darf schwingvoll gestaltet werden. Im Bewegungsumkehrpunkt soll die Position kurz gehalten werden. Die exzentrische Bewegungsphase soll mit einer moderaten Geschwindigkeit ausgeführt werden.
Wdh.	10 8 6		
P (s)	30		
Link:			

9		Half-Kneel Chop	
Sätze	3		In der Ausgangsposition kniet man auf einem Knie und fasst die Stange des Kabelzugs welcher seitlich oben befindet. Der Body zieht man nun Diagonal nach unten und schiebt dann den oberen Arm nach vorne.
Wdh.	10 8 6		
P (s)	30		
Link:			

10		Dead Bugs	
Sätze	3		In der Ausgangsposition, liegt man auf dem Rücken mit ca. 90° angewinkelten Beinen. Das Deuserband wird mit nahezu ausgestreckten Armen über dem Kopf gehalten. In der Übungsausführung werden die Beine abwechselnd nach vorne ausgestreckt, sodass die Ferse jeweils leicht den Boden berührt.
Wdh.	10 8 6		
P (s)	30		
Link:			

11		Landmine Twist	
Sätze	3		Ausgangsposition: Schulterbreiter paralleler Stand vor der Landmine, die mit beiden Händen und gestreckten Armen ergriffen wird. Die Landmine wird durch eine kombinierte Kniestreckung, Oberkörperrotation mit gestreckten Armen nach oben beschleunigt und von einer Körperseite zur anderen gebracht. Dabei werden die Beine in die entsprechende Richtung eingedreht.
Wdh.	10 8 6		
P (s)	30		
Link:			

12		MedBall rotational throw	
Sätze	3		Die Ausgangsposition ist ein Kniestand bei welchem immer das sich an der Seite der Wand befindliche Bein aufgestellt ist. Der Medizinball wird in der Übungsausführung schnellkräftig, mit nahezu gestreckten Armen über das stehende Bein an die Wand geworfen und im Anschluss wieder gefangen.
Wdh.	10 8 6		
P (s)	30		
Link:			

1	Sätze	Zusatzlast / Übungsdauer							
	Datum								
	Satz 1								
	Satz 2								
	Satz 3								
	Satz 4								
	Satz 5								
	Satz 6								
	Satz 7								
	Satz 8								
	Satz 9								

2	Sätze	Zusatzlast / Übungsdauer							
	Datum								
	Satz 1								
	Satz 2								
	Satz 3								
	Satz 4								
	Satz 5								
	Satz 6								
	Satz 7								
	Satz 8								
	Satz 9								

##	Sätze	Zusatzlast / Übungsdauer							
	Datum								
	Satz 1								
	Satz 2								
	Satz 3								
	Satz 4								
	Satz 5								
	Satz 6								
	Satz 7								
	Satz 8								
	Satz 9								

4	Sätze	Zusatzlast / Übungsdauer							
	Datum								
	Satz 1								
	Satz 2								
	Satz 3								
	Satz 4								
	Satz 5								
	Satz 6								
	Satz 7								
	Satz 8								
	Satz 9								

5	Sätze	Zusatzlast / Übungsdauer							
	Datum								
	Satz 1								
	Satz 2								
	Satz 3								
	Satz 4								
	Satz 5								
	Satz 6								
	Satz 7								
	Satz 8								
	Satz 9								

##	Sätze	Zusatzlast / Übungsdauer							
	Datum								
	Satz 1								
	Satz 2								
	Satz 3								
	Satz 4								
	Satz 5								
	Satz 6								
	Satz 7								
	Satz 8								
	Satz 9								

7	Sätze	Zusatzlast / Übungsdauer							
	Datum								
	Satz 1								
	Satz 2								
	Satz 3								
	Satz 4								
	Satz 5								
	Satz 6								
	Satz 7								
	Satz 8								
	Satz 9								

8	Sätze	Zusatzlast / Übungsdauer							
	Datum								
	Satz 1								
	Satz 2								
	Satz 3								
	Satz 4								
	Satz 5								
	Satz 6								
	Satz 7								
	Satz 8								
	Satz 9								

9	Sätze	Zusatzlast / Übungsdauer							
	Datum								
	Satz 1								
	Satz 2								
	Satz 3								
	Satz 4								
	Satz 5								
	Satz 6								
	Satz 7								
	Satz 8								
	Satz 9								

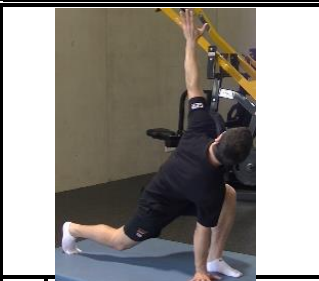
10	Sätze	Zusatzlast / Übungsdauer							
	Datum								
	Satz 1								
	Satz 2								
	Satz 3								
	Satz 4								
	Satz 5								
	Satz 6								
	Satz 7								
	Satz 8								
	Satz 9								


11	Sätze	Zusatzlast / Übungsdauer							
	Datum								
	Satz 1								
	Satz 2								
	Satz 3								
	Satz 4								
	Satz 5								
	Satz 6								
	Satz 7								
	Satz 8								
	Satz 9								

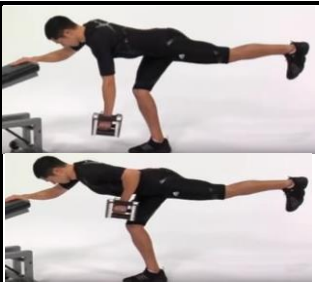
12	Sätze	Zusatzlast / Übungsdauer							
	Datum								
	Satz 1								
	Satz 2								
	Satz 3								
	Satz 4								
	Satz 5								
	Satz 6								
	Satz 7								
	Satz 8								
	Satz 9								

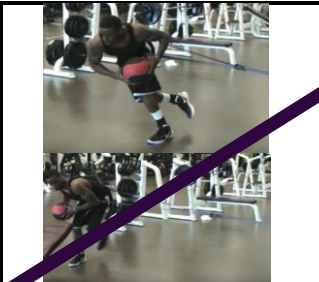
1	90/90 stretch	
Sätze 3		
Dauer (s) 30		
	Link:	


2	Knie seitlich ablegen	
Sätze 3		Die Ausgangsposition ist sitzend mit angestellten Beinen. Die Beine werden dann abwechselnd nach links und rechts abgelegt
Dauer (s) 30		
	Link:	

3	Ausfallschritt mit Rotation abgestützt	
Sätze 3		Beim diesem großen Ausfallschritt wird der diagonale Arm zum vorderen Bein auf dem Boden abgestützt. Der Körper dreht sich auf, weg vom abgestützten Arm und der freie Arm folgt der Bewegung gestreckt nach oben.
Dauer (s) 30		
	Link:	

4	Rumpfrotation in Seitlage	
Sätze 3		Man liegt seitlich auf dem Boden, das obere Bein ist nach vorne angewinkelt, die Arme gerade nach vorne ausgestreckt. Die Position der Beine bleibt gleich, während der obere Arm nach hinten aufröhrt, zusammen mit dem Oberkörper.
Wdh. 10		
	Link:	

5	Rows in der Standwaage	
Sätze 3		Es werden Rows in der Standwaage ausgeführt. Die freie Hand wird genutzt um sich abzustützen.
Wdh. 10 8 6		
P (s) 30		
	Link:	


6	Skatersprünge mit Widerstand	
Sätze 3		Es wird ein schnellkräftiger Skatersprung ausgeführt, zusätzlich kommt ein Widerstand durch ein Reuserband hinzu.
Wdh. 10 8 6		
P (s) 30		
	Link:	

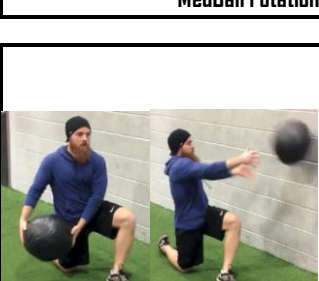
7	MedBall Overhead Throw	
Sätze 3		Ausgangsposition ist ein Kniestand bei welchem abwechselnd das linke oder das rechte Bein aufgestellt sind. In der Übungsausführung wird der Medizinball über den Kopf geführt und Schnellkräftig neben dem aufgestellten Bein auf den Boden geworfen.
Wdh. 10 8 6		
P (s) 30		
	Link:	

8	Halo	
Sätze 3		Die Hantelscheibe wird um den Kopf herum gekreist.
Wdh. 10 8 6		
P (s) 30		
	Link:	

9	KH Kniebeuge	
Sätze 3		Ausgangsposition ist der hüftbreite Stand, die Kurzhantel wird senkrecht vor der Brust gehalten. Wichtig: Knie in Richtung der Zehen vorschieben; Rücken bleibt gerade. Die konzentrische Bewegungsphase darf explosiv gestaltet werden. Die exzentrische Bewegungsphase soll mit einer moderaten Geschwindigkeit ausgeführt werden.
Wdh. 10 8 6		
P (s) 30		
	Link: https://youtu.be/-eXk6biaz8w	

10	Skatersprünge	
Sätze 3		Es wird einbeinig von links nach rechts gesprungen. Nach der Landung wird im Knie leicht nachgegeben und die Bewegung abgefangen und dann in den Sprung umgesetzt.
Wdh. 10 8 6		
P (s) 30		
	Link: https://www.youtube.com/watch?v=6jPmUlljg	

11	Half-Knee Lift	
Sätze 3		Das Seil welches am Kabelzug befestigt ist, wird nach schräg oben gezogen, dort fest gehalten und anschließend durch Streckung des unteren Armes nach vorne geführt.
Wdh. 10 8 6		
P (s) 30		
	Link:	

12	MedBall rotational throw	
Sätze 3		Die Ausgangsposition ist ein Kniestand bei welchem immer das sich an der Seite der Wand befindliche Bein aufgestellt ist. Der Medizinball wird in der Übungsausführung schnellkräftig, mit nahezu gestreckten Armen über das stehende Bein an die Wand geworfen und im Anschluss wieder gefangen.
Wdh. 10 8 6		
P (s) 30		
	Link:	

