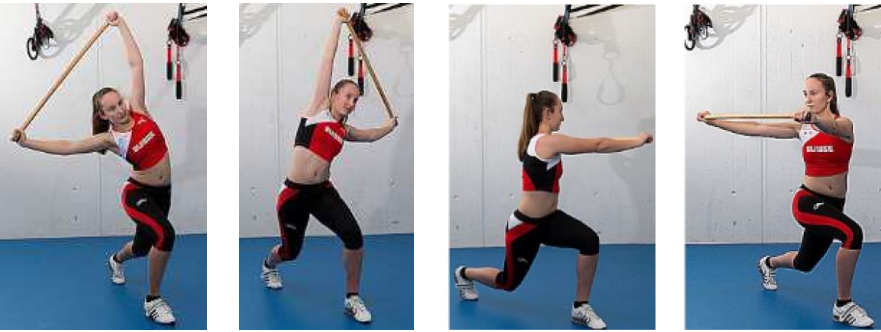
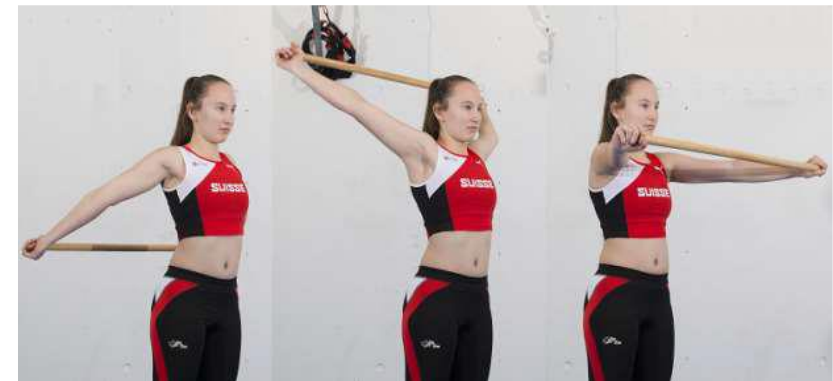


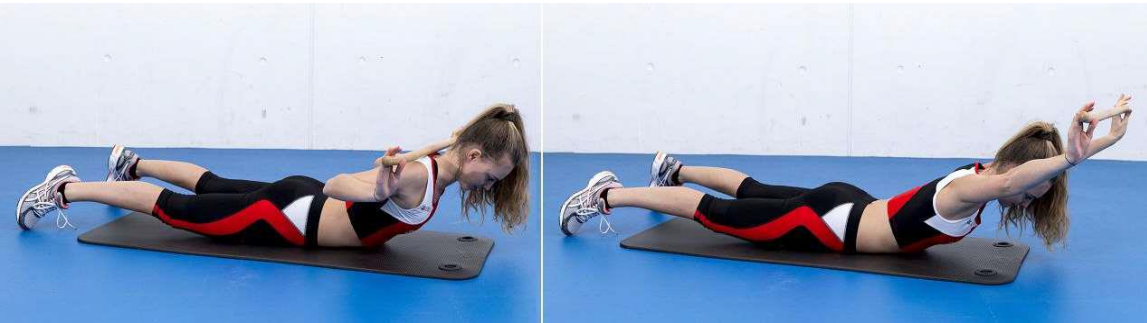
Aufwärmen - Mobilität

10' Kardio – Aufwärmen



15' Mobilisation/Koordination/Stabilisation





Kraftaufbau

Trainingsausführung

EMTL (Einfach mal trainieren lassen)

5x5 Wiederholungen, Pause 20 Sekunden, Serienpause 2-3 Minuten
1-3 Serien mit steigenden Gewichten

Clustermethode (Richtung IK, höhere Gewichte)

7-6-5-4-3 Wiederholungen, 15 Sekunden Pause

6/4 (Richtung IK, höhere Gewichte)

6 Wiederholungen, 4 Serien, 30 Sekunden Pause

Wichtig!

1. Zuerst immer Gewöhnungstraining, das heisst insbesondere eine einwandfreie Technik erlernen. EMTL eignet sich gut
2. Steigerung: Zuerst immer die Serien, dann das Gewicht steigern
3. Teilübungen erst kombinieren, wenn diese technisch einwandfrei beherrscht werden

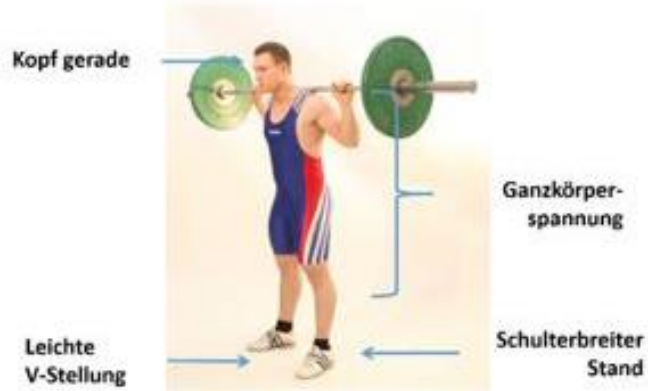
Kraftaufbaumethode (Masse, sofern ein Ziel)

2-4 Serien 8-12 Wiederholungen
Serienpause 3 Minuten

Basisübungen Reissen/Stossen

Kniebeuge hinten

1. Bild



2. Bild



3. Bild



4. Bild



5. Bild



Kniebeuge vorn

1. Bild



2. Bild



3. Bild



4. Bild



5. Bild



Kraftdrücken

1. Bild



2. Bild



3. Bild



1. Zug eng

1. Bild



2. Bild



3. Bild

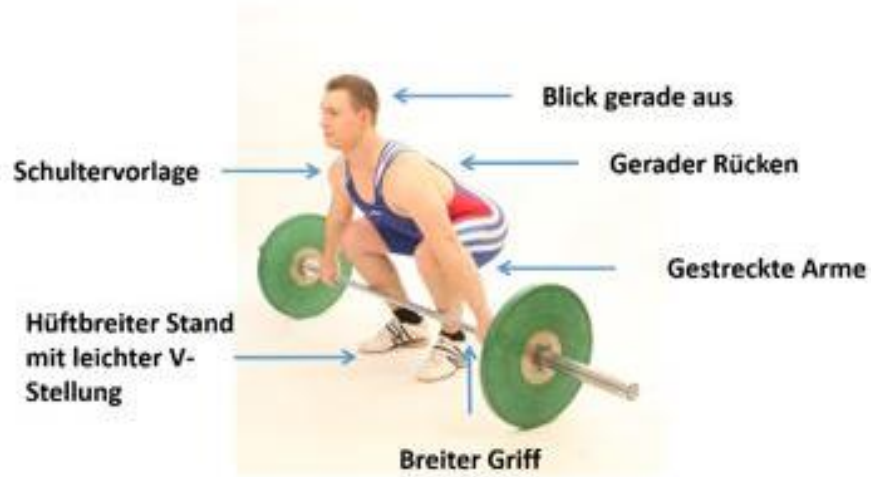


4. Bild



1. Zug breit

1. Bild



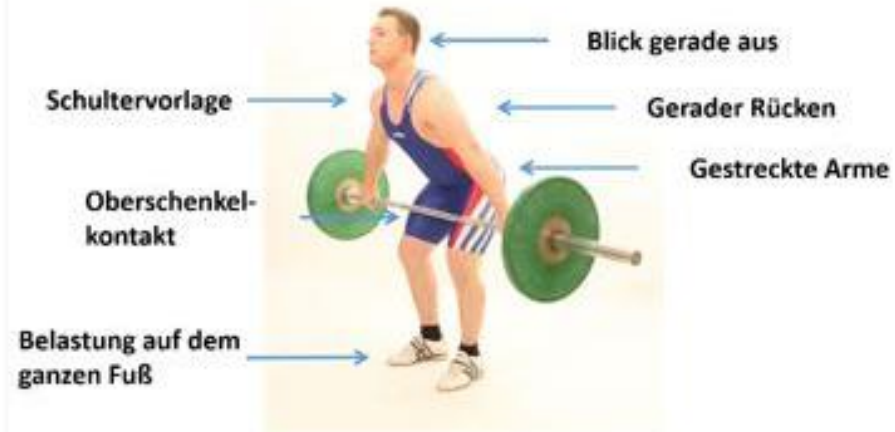
2. Bild



3. Bild

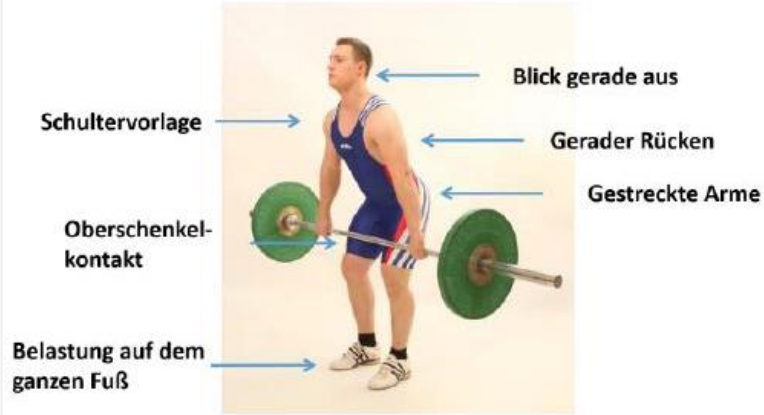


4. Bild

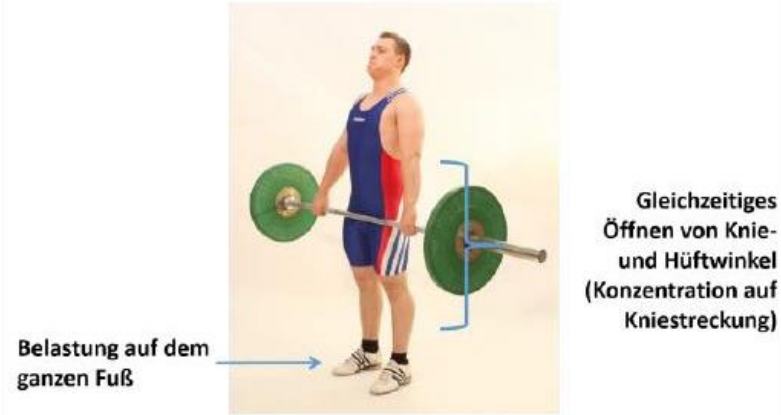


2. Zug eng

1. picture



2. picture



3. picture

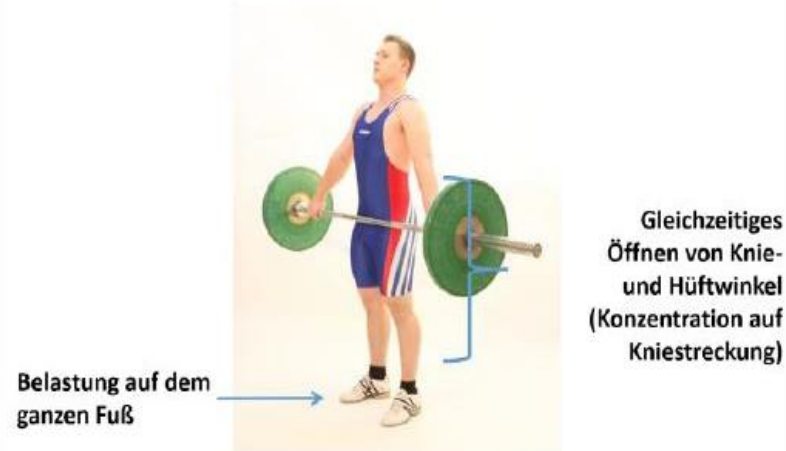


2. Zug breit

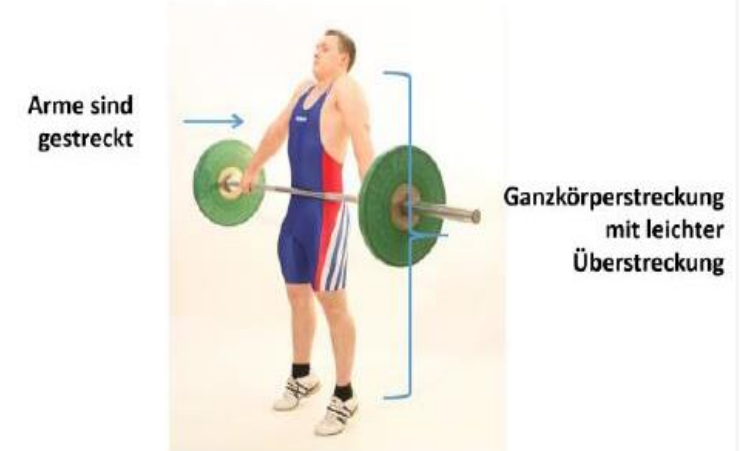
1. picture



2. picture



3. picture



Reisskniebeuge (Overhead)

1. Bild



2. Bild



3. Bild



4. Bild

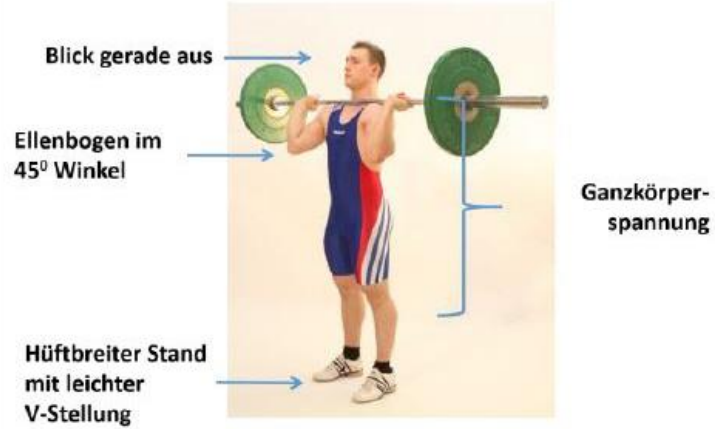


5. Bild



Standstossen

1. picture



2. picture



3. picture



4. picture

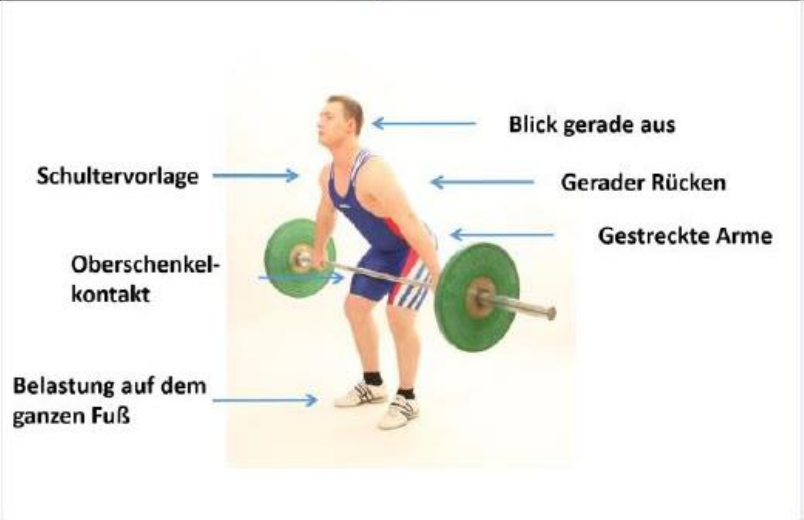


5. picture



Kraftreissen aus dem Hang

1. picture



2. picture



3. picture



4. picture

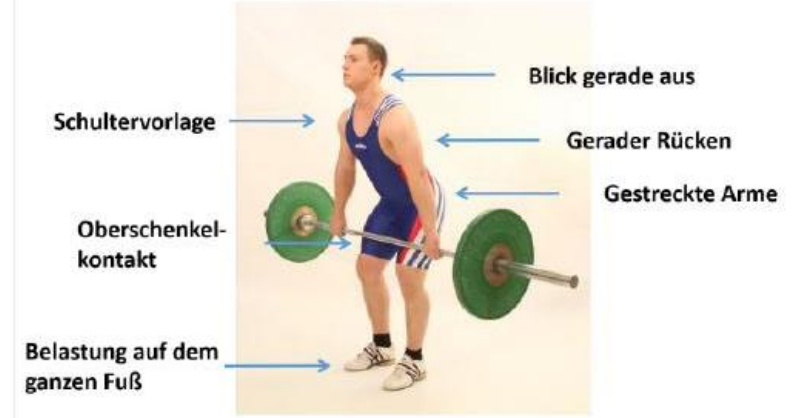


5. picture

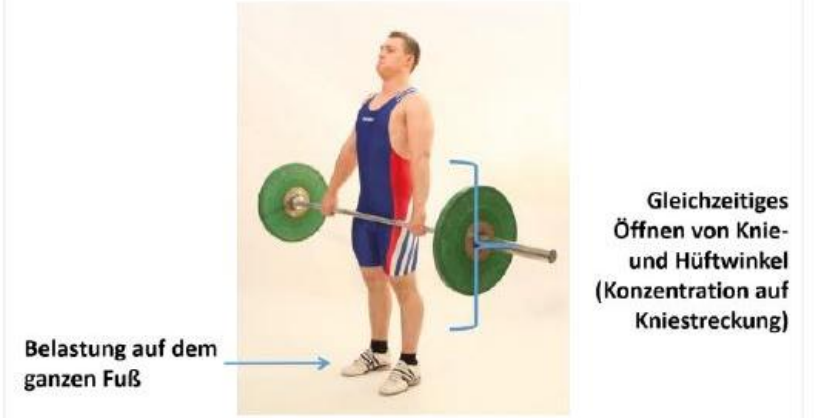


Kraftumsetzen aus dem Hang

1. picture



2. picture



3. picture



4. picture



5. picture



Standumsetzen

1. picture



2. picture



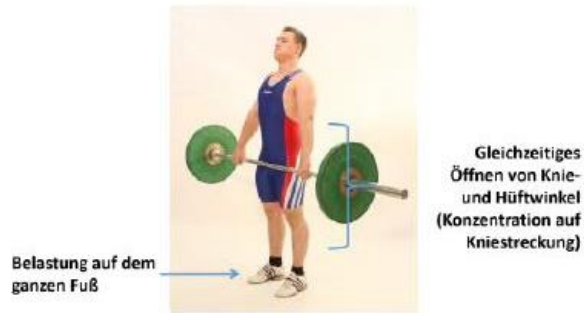
3. picture



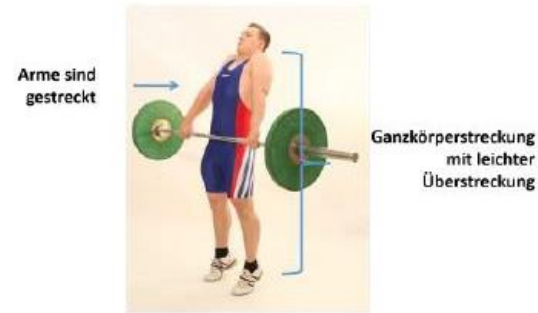
4. picture



5. picture



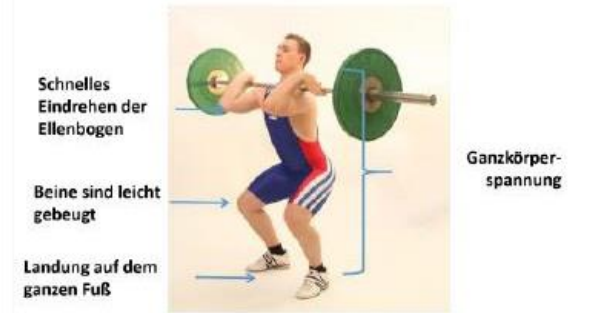
6. picture








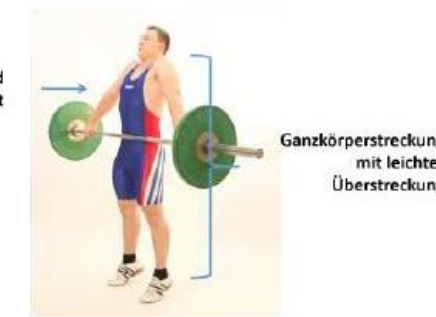

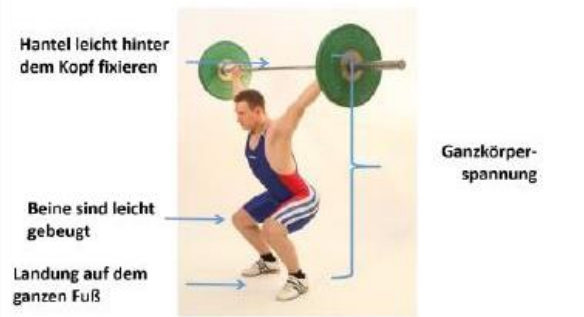
7. picture



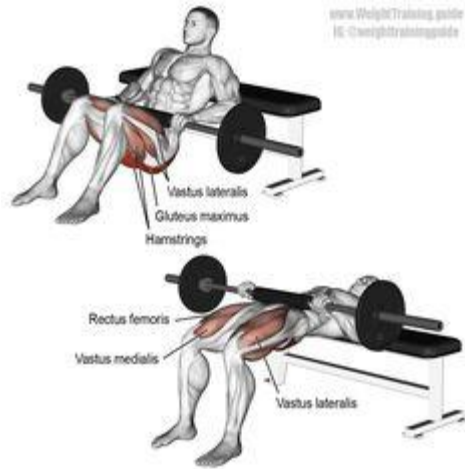
8. picture



Standreissen

<p>1. picture</p>  <p>Blick gerade aus</p> <p>Schultervorlage</p> <p>Gerader Rücken</p> <p>Gestreckte Arme</p> <p>Hüftbreiter Stand mit leichter V-Stellung</p> <p>Breiter Griff</p>	<p>2. picture</p>  <p>Gerader Rücken</p>	<p>3. picture</p>  <p>Parallelverschiebung</p>	<p>4. picture</p>  <p>Blick gerade aus</p> <p>Schultervorlage</p> <p>Oberschenkelkontakt</p> <p>Belastung auf dem ganzen Fuß</p> <p>Gerader Rücken</p> <p>Gestreckte Arme</p>
<p>5. picture</p>  <p>Belastung auf dem ganzen Fuß</p> <p>Gleichzeitiges Öffnen von Knie- und Hüftwinkel (Konzentration auf Kniestreckung)</p>	<p>6. picture</p>  <p>Arme sind gestreckt</p> <p>Ganzkörperstreckung mit leichter Überstreckung</p>	<p>7. picture</p>  <p>Setzen der Füße von Hüft- auf Schulterbreite</p>	<p>8. picture</p>  <p>Hantel leicht hinter dem Kopf fixieren</p> <p>Beine sind leicht gebeugt</p> <p>Landung auf dem ganzen Fuß</p> <p>Ganzkörperspannung</p>

Weitere Übungen (Disco)



Hipp trusts



Kniebeuge mit Ausfallschritt



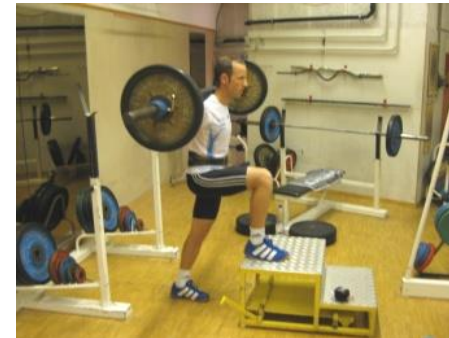
Klimmzüge



Kniebeuge seitwärts



Nordic curl (Hamstrings)



Step up (Schwungbein: Knie nach oben führen)

Ausklang

10' Faszienrolle

15' Kardio