



Quelle: www.pixabay.com

Trainingsplan

Mobilisation

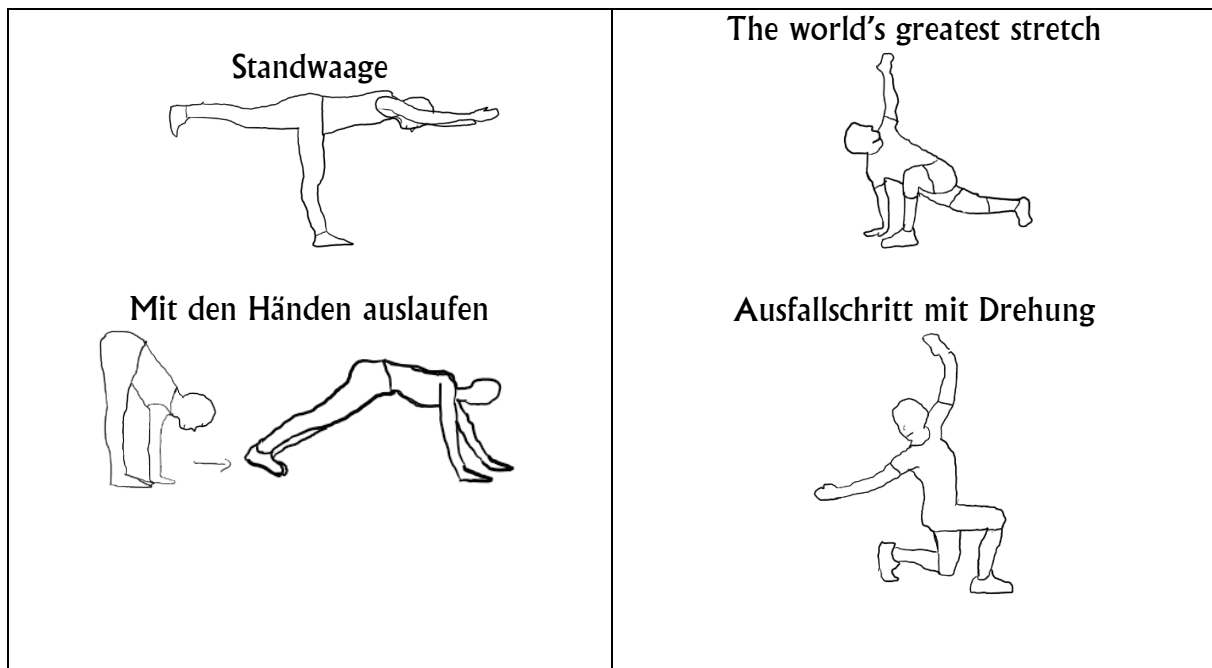
Ziel der Mobilisation ist einerseits eine Vorbereitung auf die sportliche Aktivität und andererseits auch die Aufrechterhaltung der normalen Beweglichkeit

Normale Mobilisation ~5min

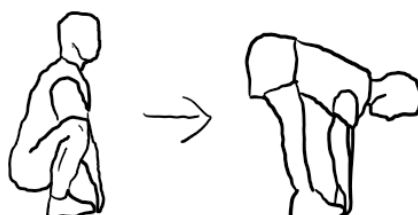
Körperregion	Übung
Schultern	Horizontales Schwingen x5 Vertikales Schwingen x5
Hände	Kreisen
Kopf	Kreisen (Nicht Kopf in Nacken)
Oberkörper	Pendeln x6
Becken	Bein innen und außen rotieren x4 Seite
Fußgelenke	Kreisen & Bewegen

Bewegungsvorbereitende Übungen (Movement Preps) ~3min

Ziel von „Movement Preps“ ist die umfassende Vorbereitung der Muskulatur und des Bandapparates auf die bevorstehende sportliche Belastung.



Kniebeuge aufstehen



Kräftigung ~2x Woche

Das Kräftigungsprogramm zielt in erster Linie auf eine Haltungsverbesserung durch Hypertrophie geschwächter Muskeln. Des Weiteren soll die totale Kraftfähigkeit gesteigert werden. Durch den erhöhten Fokus auf die Rumpfmuskulatur soll zudem der Rücken entlastet werden.

Reihe 1

Körperregion	Übung
Core	Plank, abwechselnd Fuß heben Seitstütz Fersen berühren
Gesäß	Hüftextension / Brücke (Zweibeinig / Einbeinig) Vierfüßlerstand Bein zur Seite und nach hinten
Nacken	Kopf in Boden drücken
Schultern	Vornübergebeugtes Rudern (Band) Schultern hoch- und hinterziehen
Brust	Liegestütze
Rücken	Superman
Beine	Kniebeuge

Reihe 2

Körperregion	Übung
Core	Vierfüßlerstand Beine & Arme heben Unterarmstütz mit Drehung Mountainclimbers
Rücken	Kreuzheben (Band?)
Schultern	Butterfly
Brust	Erhöhte Liegestütze
Beine	Ausfallschritte

Ausdauer

2x Woche Laufen 15-30min Leichte Intensität

Oder

2x Spazierengehen 30-60min

Dehnen

